



UNIVERSIDADE TÉCNICA DE LISBOA
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



Relatório de Estágio realizado no Atlético Clube do Cacém na época 2010/2011

Relatório de estágio realizado com vista à obtenção do Grau de Mestre em
Treino Desportivo

Professor Orientador:

Mestre Ricardo Filipe Lima Duarte, Assistente convidado da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.

Júri:

Presidente

Doutor César José Duarte Peixoto, Professor Associado da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.

Vogais

Doutor Vítor Manuel dos Santos Silva Ferreira, Professor Associados da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa;

Doutora Anna Georgievna Volossovitch, Professora Auxiliar da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa;

Nuno Miguel Morais dos Santos

2011

Agradecimentos

Cacém, a minha cidade, que me viu crescer, onde há vida e alegria.

De uma forma geral gostaria de agradecer com especial apreço a ajuda prestada por todas as pessoas que directa ou indirectamente contribuíram para o bom funcionamento do meu estágio.

Ao Atlético Clube do Cacém e em especial ao Senhor Adílio Câmara pela disponibilidade e toda a equipa técnica e jogadores da Equipa de Iniciados do Clube, que me integraram e possibilitaram o desenvolvimento do meu estágio.

À família que merece sempre um lugar de destaque pela paciência.

Por fim ao meu orientador de estágio Prof. Ricardo Duarte pela ajuda prestada e interesse neste relatório.

Mestrado em Treino Desportivo

Resumo

O presente trabalho teve por objectivos reflectir e decidir acerca do treino e competição no Futebol e das acções deontologicamente mais apropriadas no âmbito da acção profissional, avaliando as tomadas de decisão ao longo do período.

Os dados para a elaboração do relatório foram recolhidos no decorrer da época 2010/2011, nas sessões de treino e jogos dos atletas do escalão de Iniciados do Atlético Clube do Cacém.

O local de estágio foi escolhido por proximidade ao local de residência e devido à ligação a outro escalão, neste mesmo clube.

Ao longo do estágio foram realizados treinos (planeamento, controle e avaliação), bem como jogos, um estudo de grupo e um projecto de investigação.

A acção realizada este ano foi muito enriquecedora, permitindo a passagem de uma vertente meramente académica para uma prática e profissional, devido à exigente reflexão e responsabilidade diária, na materialização dos conteúdos aprendidos e na gestão da relação Clube/atleta/treinador.

Palavras-chave: Treino; Futebol, Aprendizagem; Atleta jovem; Atlético Clube do Cacém, Competição, Planeamento, Tomada de Decisão, Técnica, Tática.

Abstract

The goals of the present assignment are: to reflect and decide about the practice and competition in soccer and about the most deontologically appropriate actions in the Professional sphere of action, evaluating the decision-making throughout the period.

The data for the report's elaboration were collected in course of the season 2010/2011, during the practice sessions and games of the beginner's grade athletes from Atlético Clube do Cacém.

The place of the internship was chosen by the proximity of the place of residence and due to the connection to another grade in this association.

Throughout the period of internship, some training (planning, control and evaluation), as well as some games, a group's research and an investigation Project, were accomplished.

This year's performed action was very fulfilling, allowing the transition from a purely academical side to a practical and Professional one due to the demanding reflections and daily responsibility on the materialization of acquired contents and the management of the team/athlete/coach relation.

Key-words: practice, soccer, learning, young athlete, Atlético Clube do Cacém, competition, planning, decision-making, skill, tactics.

Índice

Introdução.....	9
Contexto legal e institucional	10
Contexto de natureza funcional	10
Enquadramento da Prática Profissional.....	11
ÀREA 1 e 3 (Organização e Gestão do processo de Treino e Participação no contexto Competitivo)	19
1. Análise da Situação	19
1.1 Diagnóstico	19
1.1.1 Caracterização do clube/atletas	19
1.1.1.1 Caracterização do clube	19
1.1.2 Caracterização inter-equipas	25
1.1.2.1 Caracterização geral das equipas	25
1.1.2.2 Caracterização inicial das equipas	26
1.1.3 Caracterização do nível competitivo.....	29
1.1.3.1 Equipa A	29
1.1.3.2 Equipa B	30
1.1.3.3 Equipa C	30
1.1.4 Caracterização das condições de trabalho.....	30
1.2 Prognóstico.....	32
1.2.1 Definição dos Objectivos.....	32
1.2.1.1 Objectivos competitivos	32
1.2.1.2 Objectivos de formação	32
1.2.1.3 Objectivos de processo/etapas	33
1.2.2 Definição de princípios orientadores do trabalho.....	33
2. Organização do Processo de Treino.....	34
2.1 Definição do modelo de jogo.....	34
2.1.1 Organização estrutural.....	34
2.1.2 Esquemas tácticos.....	35
2.1.2.1 Cantos Ofensivos e Defensivos	35
2.1.2.2 Livres Ofensivos laterais e frontais.....	36
2.2 Periodização do processo de treino	36

2.3 Dimensões do treino.....	37
2.4 Avaliação e controlo do treino e da competição.....	37
2.5 Meios de apoio	37
2.6 Quadro de necessidades	38
3. Execução do Programa	39
3.1 Cronograma.....	39
3.2 Sessões de Treino.....	40
3.3 Relatórios Mensais:	53
3.4 Competição.....	75
Bibliografia:.....	80
Área 2 (INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA)	81
Resumo	82
Introdução.....	83
Metodologia	84
Objectivos:.....	84
Hipóteses:.....	84
Amostra:	84
Procedimentos:.....	85
Protocolo de Avaliação:	87
Apresentação de Resultados:	88
Discussão dos Resultados:.....	94
Bibliografia:.....	97
Área 4 (Relação com a comunidade).....	98
Análise de Grupo	98
Análise dos processos	99
Apresentação de Resultados:	100
Análise de Resultados:	109
Sessão de dinamização de Atleta de Alto Rendimento	112
Referências Bibliográficas	117
Conclusão Final	118
Considerações futuras.....	120
ANEXOS.....	121

Índice de Ilustrações:

Ilustração 1- Componentes estruturais dos exercícios	14
Ilustração 2- Equipa Histórica do Cacém	19

Ilustração 3 – Vista aérea das Instalações do Atlético Clube do Cacém	22
Ilustração 4 – Vista dos arredores das instalações do ACC	23
Ilustração 5 - Entrada do ACC	23
Ilustração 6 - Posicionamento Defensivo no Corredor Central	85
Ilustração 7 - Posicionamento Defensivo no Corredor Central com mapeamento dos corredores	87
Ilustração 8 – Esquema de Avaliação do Posicionamento Defensivo no corredor central.....	87
Ilustração 9 - Esquema de Avaliação do Posicionamento defensivo no Corredor lateral	88
Ilustração 10 - Reunião com atletas.....	116

Índice de Gráficos:

Gráfico 1 – Percentagem da utilização total dos tipos de exercícios – Iniciados A.....	41
Gráfico 2 - Percentagem da utilização total dos tipos de exercícios na Rotação 1 – Iniciados A.....	42
Gráfico 3 - Percentagem da utilização total dos tipos de exercícios na Rotação 2 – Iniciados A.....	42
Gráfico 4 - Percentagem da utilização total dos tipos de exercícios na Rotação 3 – Iniciados A.....	43
Gráfico 5 - Percentagem da utilização total dos tipos de exercícios na Rotação 4 – Iniciados A.....	44
Gráfico 6 – Gráfico comparativo da percentagem de utilização total dos tipos de exercícios por Rotação – Iniciados A.....	44
Gráfico 7 - Percentagem da utilização total dos tipos de exercícios – Iniciados B.....	45
Gráfico 8 - Percentagem da utilização total dos tipos de exercícios na Rotação 1 – Iniciados B.....	46
Gráfico 9 - Percentagem da utilização total dos tipos de exercícios na Rotação 2 – Iniciados B.....	46
Gráfico 10 - Percentagem da utilização total dos tipos de exercícios na Rotação 3 – Iniciados B.....	47
Gráfico 11 - Percentagem da utilização total dos tipos de exercícios na Rotação 4 – Iniciados B.....	47
Gráfico 12 - Gráfico comparativo da percentagem de utilização total dos tipos de exercícios por Rotação – Iniciados B.....	48
Gráfico 13 - Percentagem da utilização total dos tipos de exercícios – Iniciados C....	48
Gráfico 14 - Percentagem da utilização total dos tipos de exercícios na Rotação 1 – Iniciados C.....	49
Gráfico 15 - Percentagem da utilização total dos tipos de exercícios na Rotação 2 – Iniciados C.....	50
Gráfico 16 - Percentagem da utilização total dos tipos de exercícios na Rotação 3 – Iniciados C.....	50
Gráfico 17 - Gráfico comparativo da percentagem de utilização total dos tipos de exercícios por Rotação – Iniciados C.....	51
Gráfico 18 – Número total de horas por rotação e por equipa, segundo a ordem cronológica de realização	51
Gráfico 19 – Gráfico comparativo da Intensidade média de rotação por equipa com o Número total de horas por rotação de cada equipa.....	52

Área 2

Gráfico 1 - Situação de Jogo 1 no corredor central	88
Gráfico 2 - Situação de jogo 1 no corredor lateral	89
Gráfico 3 - Situação de Treino 1 no corredor central.....	89
Gráfico 4 - Situação de Treino 1 no corredor lateral.....	89
Gráfico 5 - Situação de Treino 2 no corredor central.....	90
Gráfico 6 - Situação de Treino 2 no corredor lateral.....	90
Gráfico 7 - Situação de Jogo 2 no corredor central	91
Gráfico 8 - Situação de Jogo 2 no corredor lateral	91
Gráfico 9 - Percentagem de acções correctas do Posição 2	92
Gráfico 10 - Percentagem de acções correctas do Posição 3	93
Gráfico 11 - Percentagem de acções correctas do Posição 4	93
Gráfico 12 - Percentagem de acções correctas do Posição 5	94

Área 4

Gráfico 1- Classificação Iniciados A.....	101
Gráfico 2 - Maturação Iniciados A	102
Gráfico 3 - Classificação Iniciados B.....	102
Gráfico 4 – Maturação Iniciados B	103
Gráfico 5 - Classificação Iniciados C.....	103
Gráfico 6 – Iniciados A, pergunta 1	104
Gráfico 7 – Iniciados A, pergunta 3.....	105
Gráfico 8- Iniciados A, pergunta 3.....	105
Gráfico 9 - Iniciados B, pergunta 1	106
Gráfico 10 - Iniciados B, pergunta 2.....	107
Gráfico 11 - Iniciados B, pergunta 3.....	107
Gráfico 12 - Iniciados C, pergunta 1.....	108
Gráfico 13 - Iniciados B, pergunta 2.....	108
Gráfico 14 - Iniciados C, pergunta 3.....	109

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Duração das sessões de treino.....	31
Tabela 2 - Espaço de treino ao longo da semana	32
Tabela 3 - Cronograma geral das actividades desenvolvidas ao longo da época Desportiva	39
Tabela 4- Exemplo de sessão de treino.....	40
Tabela 5 - Estatística dos jogos ao longo da Rotação 3.....	58
Tabela 6 - Estatística dos jogos ao longo da Rotação 4.....	61
Tabela 7 - Estatística dos jogos ao longo da Rotação.....	63
Tabela 8 - Estatística dos jogos ao longo da Rotação 6.....	65
Tabela 9 - Estatística dos jogos ao longo da Rotação 7.....	67
Tabela 10 - Estatística dos jogos ao longo da Rotação 8.....	69
Tabela 11 - Estatística dos jogos ao longo da Rotação 9.....	71
Tabela 12 - Estatística dos jogos ao longo da Rotação 10.....	73
Tabela 13 - Estatística dos jogos ao longo da Rotação 11	75
Tabela 14 - Classificação Final Equipa A.....	76
Tabela 15 - Classificação Final da 1ª Fase da Equipa B	77
Tabela 16 - Classificação final da 2ª Fase da Equipa B	77
Tabela 17 - Classificação final da 3ª Fase na Equipa B	77
Tabela 18 - Classificação final da 1ª fase da Equipa C	78

Tabela 19 - Classificação final da 2ª fase da Equipa C	78
Tabela 20 - Classificação final da 3ª fase da Equipa C	79
Tabela 21- Somatórios da tomada de decisão de acordo com as várias posições.....	92
Tabela 22 - Somatório da tomada de decisão em treino e jogo.....	92

Introdução

O Estágio Profissionalizante em Treino Desportivo surge como uma componente essencial do processo de formação de qualquer treinador, independentemente da modalidade, nas dimensões pedagógicas, organizacionais, metodológicas e científicas. A partir desta data o mestrando passa a profissional, ou seja, treinador de uma modalidade que se adaptará progressivamente à realidade de cada contexto. Neste sentido, esta fase final académica conduzirá ao início de uma fase profissional.

Os objectivos gerais deste estágio estão divididos em quatro grandes áreas de intervenção profissional: Organização e Gestão do Processo de Treino (Área 1), Inovação e Investigação (Área 2), Participação no Contexto Competitivo (Área 3) e Relação com a Comunidade (Área 4). Cada uma das quatro áreas referenciadas tem as suas competências específicas. No entanto deverá existir sempre um esforço para que, durante o processo de formação profissional, estas se interliguem.

A promoção e desenvolvimento da capacidade aplicativa e reflexiva sobre o conhecimento são os princípios de orientação e organização do Estágio Pedagógico, e por isso o fundamento do documento que seguidamente se apresenta.

Contexto legal e institucional

O presente estágio de âmbito Profissionalizante e conducente ao grau de Mestre em Treino Desportivo, da Faculdade de Motricidade Humana – Universidade Técnica de Lisboa e de acordo com o Artigo 20 do Capítulo III, do Decreto-Lei nº 74/2006 Diário da República - I Série-A, Nº 60 de 24 de Março de 2006 que estabelece as regulamentações para a Estrutura do ciclo de estudos foi realizado na equipa de Iniciados do Atlético Clube do Cacém.

O estágio resultou de um acordo entre as duas entidades – ACC e FMH – cujo projecto foi orientado pelo professor Ricardo Duarte (FHM) e pelo professor João Brito e Adílio Câmara (ACC), de 2 de Setembro de 2010 a 15 de Maio de 2011.

O número aproximado de horas de trabalho foi de 245 horas distribuídas por três treinos semanais, jogo ao fim-de-semana e reuniões semanais não contabilizadas.

Contexto de natureza funcional

A pluralidade e natureza funcional do presente estágio são elevadas. Contudo, destacam-se algumas vertentes:

Vertente académica – A vertente académica e pedagógica foram factores preponderantes no decorrer do presente estágio. A presença em reuniões de estágio na Faculdade de Motricidade Humana e bem como algumas das realizadas no Atlético Clube do Cacém, permitiram um desenvolvimento e maturação para a realização deste projecto. Saliento ainda a organização do dossier de estágio e de uma sessão acerca das competências dos jovens atletas para se tornarem jogadores de topo, que contou com a presença de dois jogadores atletas de alto rendimento.

Vertente de gestão e organização do treino – Organização e realização de sessões de treino, bem como a análise e avaliação através da elaboração de relatórios tri-semanais. A análise de jogo foi também uma das competências essenciais para redefinição dos planos de treino.

Vertente de contexto competitivo – Enquanto treinador era responsável pela organização e tomada de decisão durante os jogos, nomeadamente, a selecção dos jogadores e substituições. O aquecimento era também coordenado, bem como a recolha de jogo.

Enquadramento da Prática Profissional

O planeamento é “(...)um processo que analisa, define e sistematiza as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento dos praticantes ou das equipas. Organiza-as em função das finalidades, objectivos e previsões (a curta, média ou longa distância), escolhendo-se as decisões que visem o máximo de eficácia e funcionalidade da mesma”¹.

Sendo assim, "A organização e estruturação do treino obedece a um planeamento, que vai desde um macrosistema até a um microsistema, isto é, vai desde os ciclos plurianuais, até à sessão/unidade de treino, e mais especificamente até ao exercício de treino.”²

Castelo (2002), refere que a estruturação sistemática do processo de treino se baseia em seis unidades lógicas de programação:

- “Períodos plurianuais de treino, que são concretizados em períodos de mais de um ano de treino, sendo em algumas modalidades coincidente com o ciclo Olímpico, que envolve quatro anos de treino;
- Macroциclo, que mais não é do que o período anual de treino, isto é, um ano de treino;
- Mesociclo, que é o período de treino, constituído por um conjunto de microциclos organizados em função de um objectivo preciso e com uma duração dependente de diferentes factores (tempo, ritmo e condições externas);
- Microциclo, que é um conjunto de sessões de treino repartidas por diferentes dias, com uma duração entre os 3/4 dias e os 10/14 dias. Contudo a duração mais frequente do microциclo é de 7 dias (uma semana);
- Sessão de treino, também conhecida por unidade de treino, é constituída por um conjunto de exercícios devidamente sistematizados e coordenados de forma a constituírem um processo pedagógico unitário e global. A sessão de treino é elaborada de acordo com cinco aspectos fundamentais (duração, forma, estrutura, tipos de exercícios e processo de elaboração);
- Exercício de treino, que é a unidade operacionalizadora de todo o processo de treino.”

Periodização:

A periodização é entendida como um aspecto particular da programação, que está relacionada com (Oliveira, 2005):

- “O permanente desenvolvimento das capacidades técnico-táticas individuais e colectivas.

¹ (Castelo, 1996, pp. 542)

² (Castelo, 1996, pp. 542)

- Com a lógica evolutiva da dinâmica das cargas (treino e jogo) e das subsequentes adaptações do organismo do indivíduo.
- Das subsequentes adaptações do jogador e da equipa a nível técnico-tático, físico e psicológico.”

Actualmente diversos autores dividem-se entre dois tipos de periodização: Periodização convencional e periodização tática (Oliveira, 2005). Esta última tem ganho cada vez mais apoiantes, devido às novas características apresentadas no jogo de futebol, ou seja, segundo o mesmo autor a existência de:

- “Um período preparatório muito reduzido e com exigências competitivas elevadas
- Período competitivo muito grande;
- Quadros competitivos longos;
- Competições em simultâneo;
- Elevado número de jogos;
- Necessidade de alto rendimento durante toda a época.”

No caso da Periodização Convencional esta é caracterizada da seguinte forma (Oliveira, 2005):

- “Exacerba a componente física relativamente a todas as outras dimensões.
- Divide (em períodos, fases, factores, etapas, etc.) uma realidade complexa (futebol) na tentativa de controlar e quantificar esses "compartimentos".
- Divide a época em 3 grandes períodos, um preparatório, o competitivo e outro de transição.
- Proclama a necessidade de atingir objectivos relacionados com qualidades ou capacidades "físicas" abstractas (resistência, força, velocidade, etc.), nos diversos períodos e fases, de forma a poder passar às seguintes.
- Período de preparação longo.
- Requisita como imprescindível o Período Preparatório (fundamental) como base sólida para toda a época desportiva do futebol.
- Preparação dividida em duas grandes fases: a geral e a específica, sendo que a primeira serve de alicerce da segunda.
- O período competitivo está dividido em 3 períodos: um primeiro de desenvolvimento e conservação da "forma", um segundo de reconstrução da forma e por fim, um terceiro de conservação da forma.
- Sobrevaloriza a componente volume (entendido como quantidade de...) relativamente à intensidade numa grande parte do Período Preparatório.
- As componentes volume e intensidade, aparecem aqui numa dimensão Universal, abstracta.
- A intensidade das cargas inicia-se com valores muito baixos, aumentando gradualmente, enquanto o volume numa primeira fase vai aumentando até um valor máximo descendo depois até valores intermédios numa segunda fase.
- Transporta a noção de que não é possível manter a "forma" durante toda a época competitiva. Originando a procura de "picos de forma", com base nos efeitos retardados das cargas. Todos os estudos por nós consultados, relativos

à fadiga/recuperação, parecem procurar responder as questões levantadas por esta forma de periodizar.

- Numa primeira fase existe uma elevada incidência na preparação/treino geral em detrimento do específico, acontecendo o oposto numa segunda fase.”

Periodização Tática segundo Carvalhal (2003), apresenta as seguintes características:

- “Dar primado à contextualização.
- A componente tática surge como o núcleo central de preparação.
- O Modelo de Jogo Adoptado impõe uma coordenatividade muito própria, estando subjugada à dimensão tática as restantes dimensões, técnica, física e psicológica.
- O princípio da Especificidade é quem dirige a Periodização Tática.
- O meio de operacionalizar o Modelo de Jogo são os exercícios Específicos. Exercícios desenvolvidos com Intensidade em concentração, de acordo com o Modelo de Jogo Adoptado, estes, serão o meio mais eficaz para adquirir uma forte relação entre mente e hábito.
- A operacionalização do treino reclama a utilização de exercícios Específicos desde o primeiro dia.
- Impõe-se uma inversão no binómio Volume-Intensidade, a Intensidade é quem "comanda", e o Volume, é o somatório de fracções de máxima intensidade (Volume da qualidade) de acordo com o Modelo de Jogo Adoptado.
- Esta periodização reclama o Princípio da Estabilização, de forma a permitir os Patamares de Rendibilidade
- A Estabilização da Forma Desportiva consegue-se com base na estruturação de um determinado microciclo, onde o grau de desgaste semanal seja similar de semana para semana.
- A estrutura básica do microciclo deve manter-se (os momentos de treino, a duração, etc), o que leva a uma estabilização de rendimento.
- Faz sentido falar em forma desportiva colectiva. Esta, está ligada ao jogar (bem) de acordo com o Modelo de Jogo Adoptado, a referência que serve como indicador é "jogar melhor".”

Este último tipo de periodização vai ao encontro do termo modelação, definido por Castelo (2000), como "um processo através do qual se procura correlacionar o exercício de treino com as exigências específicas da competição, com base nos índices mensuráveis das componentes de rendimento. Segundo este raciocínio, quanto maior for o grau de correspondência entre os modelos utilizados (exercícios de treino) e a competição de uma dada modalidade, melhores e mais eficazes serão os seus efeitos, fundamentando-se assim a optimização do processo de treino".

O Modelo de Jogo adoptado é a referência para este tipo de periodização. Segundo Oliveira (2006)³ Modelo de Jogo “tem a ver com as ideias que o treinador tem para

³ Citado por Silva, M. (2008) em entrevista em anexo.

transmitir aos jogadores, isto é, com a sua concepção de jogo, mas também tem de estar relacionado com os jogadores que tem pela frente, com o que entendem do jogo. Deste modo, o autor reconhece um papel determinante ao contexto a aspectos que influenciam a construção do modelo. (Silva, 2008). Deste modo, os exercícios de treino devem ser específicos de acordo com o modelo de jogo adoptado Segundo Oliveira (2006) refere que o objectivo de treinar é preparar os jogadores e equipa para resolverem autonomamente os problemas de competição, segundo o modelo de jogo.

De acordo com Castelo (1996) ao nível dos exercícios de treino as componentes estruturais do exercício devem ser consideradas no plano fisiológico e no plano técnico - tático.

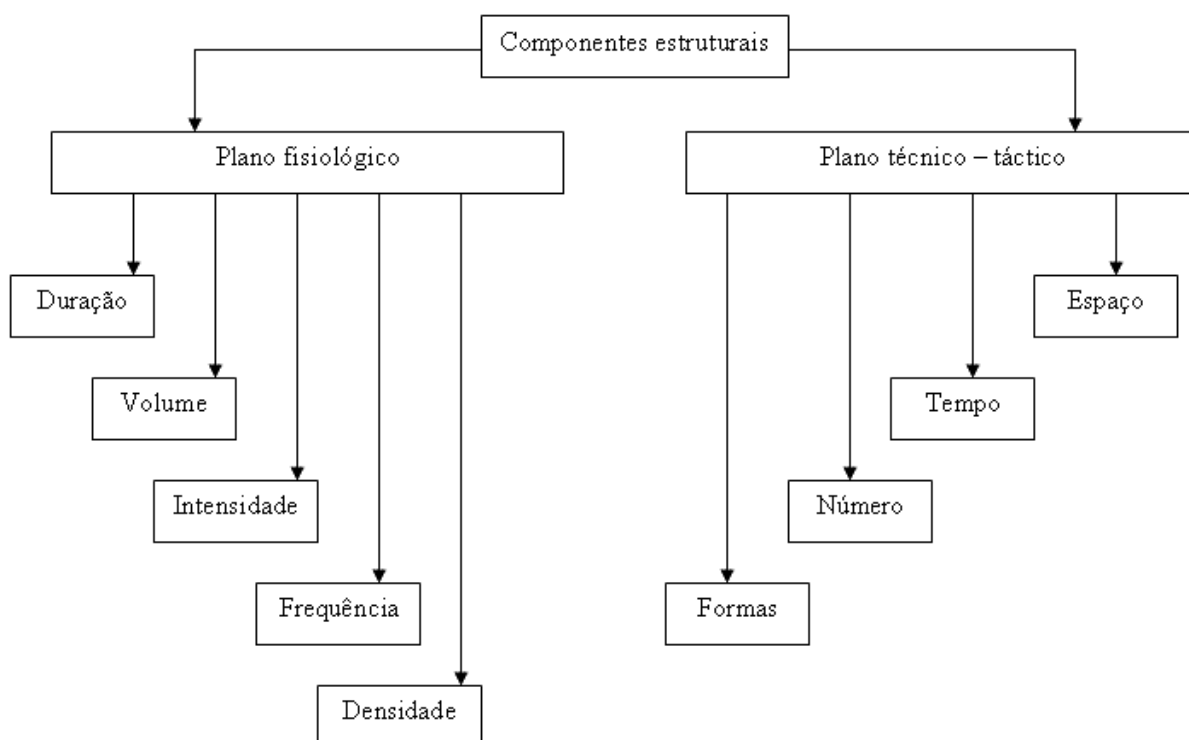


Ilustração 1- Componentes estruturais dos exercícios segundo Castelo (1996)

Todas estas componentes devem ser respeitadas e tidas em conta na construção dos exercícios.

Duração - Refere-se ao tempo efectivo de execução de um exercício ou série de exercícios, sem interrupção, medidas em unidades de tempo.

Volume - Refere-se ao tempo total de carga executada pelos praticantes num exercício, incluindo pausas do mesmo. Pode ser medido em km, kg, número de repetições, horas, etc.

Intensidade - Pode-se definir como a exigência com que o exercício é executado em relação ao máximo de capacidades dos praticantes nesse mesmo exercício.

Tabela 1 - Tabela de Intensidade segundo Castelo (2006)

Zona de Intensidade ⁴	Reacção do organismo	
	FC bpm	Lac mMol/L
Zona de Recuperação	Abaixo de 100	1
Zona de Manutenção das possibilidades aeróbias adquiridas	100-120	2-3
Zona de desenvolvimento das capacidades aeróbias e de resistência específica a um exercício de longa duração	140-150	3-4
Zona de desenvolvimento das capacidades anaeróbias e de resistência específica a um exercício de curta duração.	165-175	4-8
Zona de Sprint- melhoria da velocidade capacidade aláctica	175-185	8-12

Densidade - Representa as pausas utilizadas entre os exercícios de forma a desencadear uma relação harmoniosa entre exercício e recuperação.

Frequência - Número de repetições de um exercício numa unidade de tempo.”⁵

Plano técnico - tático

Espaço - Para Castelo (2000), "ao diminuirmos o espaço, maiores serão as dificuldades encontradas pelos praticantes na concretização dos objectivos consubstanciados pelos conteúdos dos exercícios de treino. Este facto deriva de que quanto menor for o espaço, maior será o tempo que os praticantes possuem para

⁴ Castelo, J. (2006)

⁵ Castelo, J. (1996)

analisar a situação, e executar as acções técnicas correspondentes à sua solução, o que implica consequentemente um aumento da velocidade e do ritmo de execução das acções individuais e colectivas, diminuindo a eficiência estabelecida para a concretização dos objectivos propostos". Neste sentido, "há que adequar o espaço de forma precisa, visto que entre o espaço e a actividade desenvolvida pelos praticantes existe uma relação directa e precisa" (Queiroz, 1986).

Tempo - Pode-se relacionar com uma série de varáveis como tempo de actividade na tarefa, frequência das acções, velocidade de execução, ritmo de jogo e índices de eficácia do rendimento."

No entanto, Castelo (2000) destaca a vertente do tempo que o jogador possui para executar afirmando que *"a solução dos problemas postos pelo jogo, é tanto mais adequada, quanto o jogador pode reflectir essa situação durante mais tempo". O mesmo autor refere que "a invariável tempo está estritamente ligado ao espaço, isto significa que são interdependentes quanto mais temos de um mais temos do outro. Quanto mais tempo tiver para agir, maior margem de erro é possível por parte do jogador".*

Número - Refere-se à quantificação dos meios humanos nas tarefas.

Citando Castelo (2000) podemos referir que "a redução do número de praticantes irá aumentar o número de vezes que estes podem relacionar-se de forma: - directa com a bola; ou, próximo dos companheiros e adversários que num dado momento a detém; e, tão ou mais importante, serem eles próprios a concretizarem o objectivo final estabelecido para o exercício"

Ou seja, segundo o mesmo autor, se "aumentarmos o número de possibilidades de solicitação dos praticantes consubstancia-se a oportunidade destes desenvolverem os aspectos técnico -tácticos não só de ordem individual (relação com bola - acção técnica) como de ordem colectiva (relação com os companheiros - combinações tácticas) "

Forma - A forma relaciona-se com a complexidade que resulta da correlação entre a estrutura e o conteúdo do exercício e o conteúdo e estrutura do jogo.

Castelo (2000) defende que a construção dos exercícios de treino técnico - táctico é de primordial importância para que exista uma inter-relação óptima entre número - espaço - tempo. A adequação eficaz e ajustada destas invariantes permitirá estabelecer um número de solicitações correcto pelos praticantes, em espaços correctos de actuação e em tempos correctos, que lhes permitam analisar e executar, por forma a consubstanciar uma aquisição e assimilação das soluções tácticas bem como das execuções técnicas diferentes, em função da variabilidade dos dados da situação.

No caso de um contexto de treino com atletas jovens algumas considerações devem ter sido em conta, começando com as formas de ensinar o jogo aos atletas para uma melhor compreensão. Logo para abordar o ensino e o treino do Futebol, afigura-se

necessário adequar as situações propostas à "linguagem motora" do praticante, de modo a possibilitar uma melhor transmissão e assimilação dos conteúdos específicos. Esta adequação deve acontecer para enriquecer a actividade, não desvirtuando aquilo que o jogo tem de essencial (Garganta & Pinto, 1994).

Os princípios de jogo constituem um conjunto de normas que orientam o jogador na procura das soluções mais eficazes, nas diferentes situações de jogo, pelo que são também referenciais muito importantes para o ensino e treino do Futebol. Ramos (2003).

“No jogo de Futebol é possível identificar duas grandes fases, em cada uma das quais as equipas perseguem objectivos antagónicos: a fase de ataque, quando a equipa tem a posse da bola e procura criar situações de finalização e marcar golo; e a fase de defesa, quando a equipa não tem a posse da bola, procurando apoderar-se dela e tentando impedir a criação de situações de finalização e a marcação do golo.

O êxito do ataque e da defesa exige uma coordenação precisa das acções dos jogadores, segundo princípios gerais e princípios específicos. A diferente interpretação e valorização das várias finalidades, quer do ataque quer da defesa, traduzir-se-á em diferentes tipos de jogo.”⁶

Taxonomia dos Exercícios:

Para além das componentes de cada exercício é necessário classificá-los segundo o seu conteúdo específico, ou seja, taxonomizar.

Segundo Castelo (2006), os exercícios podem ser classificados em três tipos:

- Preparação Geral
- Específicos de Preparação Geral
- Específicos de Preparação

“Os de Preparação Geral utilizam a bola como meio de decisão mental e acção motora e têm como objectivos principais:

- Isolar um ou vários factores condicionantes
- Fomentar processos de preparação do jogador para a prática da sessão de treino.
- Activar processos de recuperação
- Concretizar uma base orgânica funcional mínima

Os exercícios podem ser de resistência, de força, velocidade e flexibilidade com todas as suas componentes inseridas.

⁶ Ramos, F. (2003)

Os exercícios específicos de preparação geral potenciam as relações entre o praticante e a bola e apresentam como principais objectivos:

- Aumentar progressivamente o processamento de informação
- Proporcionar uma antecipação e adequação correcta da execução das diferentes acções específicas
- Condicionar a utilização de diferentes vaís de produção de energia em regimes próximos da realidade competitiva.
- Solicitar ao jogador uma envolvimento psíquica por forma a habituar o jogador a ambientes de elevado stress emocional.

Os exercícios podem ser:

- Descontextualizados (isolamento de um a dois comportamentos tácticos a executar)
- Manutenção da posse de bola (criação de condições que objectivem resoluções tácticas de jogo pelo lado da segurança)
- Circuito (Conjunto de estações de forma a promover a execução de acções motoras de carácter específico ou inespecífico)
- Lúdico-recreativos (promover tarefas de carácter lúdico-recreativo para contribuir para aperfeiçoamento técnico e fortalecimento do espírito de grupo).

Por fim, os exercícios específicos de preparação potenciam as relações entre o jogador e os objectivos do jogo, assumindo três formas possíveis:

1. Uma baliza com um ou mais atacantes e sem oposição defensiva. (ex. 1x 0 +GR)
2. Uma baliza com um ou mais atacantes e com oposição defensiva (ex. 1x1 + GR)
3. Duas balizas em que os jogadores têm que desenvolver permanentemente atitudes e comportamentos técnico-táctico de cariz ofensivo e defensivo (ex. GR + 1 x 1 +GR)

Os exercícios específicos de preparação estão classificados em 6 tipos:

- Finalização (potenciar comportamentos técnico-táctico de remate em movimentos sucessivos)
- Meta-especializados (potenciar as missões de certos jogadores da equipa)
- Padronizados (de acordo com o modelo de jogo e as condições e circunstâncias em que as certas situações de jogo se desenvolvem na competição)
- Sectores (promover condições de jogo para aperfeiçoar o trabalho de equipa entre os sectores)
- Situações fixas (potenciar situações com elevadas possibilidades de êxito)
- Competitivos (em tudo semelhantes às condições reais de competição)⁷

⁷ Castelo (2006).

ÀREA 1 e 3 (Organização e Gestão do processo de Treino e Participação no contexto Competitivo)

Estas duas áreas interligam-se ao longo deste processo de treino, principalmente nas reflexões de rotação apresentados ao longo deste trabalho. Estas duas áreas têm como principais objectivos para o estagiário:

- O treinador estagiário deve utilizar na actividade profissional, de uma forma integrada, saberes próprios da sua especialidade e saberes transversais e interdisciplinares, mobilizando dados da investigação relacionados com o treino.
- Promover nos seus atletas competências significativas no âmbito específico da actividade
- Perspectivar o espaço das sessões, organizar o treino e promover aprendizagens no quadro do conhecimento científico, pedagógico e didáctico no âmbito do treino;
- Promover um envolvimento activo dos atletas nos processos de treino e na gestão do currículo técnico a desenvolver;
- Promover a aprendizagem sistemática das técnicas e das formas de a comunicar;
- Utilizar linguagens e suportes de informação diversificados e adequados às diferentes situações, utilizando a avaliação nas suas diversas especificidades, como elemento regulador e promotor da qualidade do treino
- O acompanhamento e intervenção nas actividades de organização, implementação e gestão da participação nas competições.

1. Análise da Situação

1.1 Diagnóstico

1.1.1 Caracterização do clube/atletas

1.1.1.1 Caracterização do clube

- **Historial:**



Ilustração 2- Equipa Histórica do Cacém

Foi fundado em 28.07.1941 com o nome de Clube Atlético do Cacém por cinco sócios de entre os quais, Joaquim Esteves e Amadeu dos Santos.

Na década de 50 conheceu o seu actual nome e, por iniciativa de alguns associados, o Atlético Clube do Cacém foi homologado em Diário do Governo nº. 266 2ª série de 15-11-1950.

O Atlético Clube do Cacém (A.C.C.) tem uma larga abrangência social, nomeadamente nas áreas da cultura, recreio e desporto. No início da sua existência dedicou-se principalmente à cultura e recreio com actividades como o teatro, cinema, bailes, etc. Na década seguinte nasce então a vertente desportiva com o futebol, o ciclismo, o ténis de mesa e o xadrez como principais modalidades praticadas.

Nos anos 70, uma comissão associada ajudou na construção de um pavilhão polidesportivo onde se desenvolveram actividades como o Andebol, o Atletismo, o Boxe, a Ginástica, a Luta e a Patinagem.

Apesar de se assumir como um clube eclético, foi nas modalidades de Futebol e Corrida em Patins que o clube obteve mais sucessos ao nível da formação. No Futebol, Manuel Serra, internacional português e bicampeão europeu pelo Benfica, foi o nome mais sonante. Nas Corridas de Patinagem chegaram à internacionalização atletas como Hélder Martins, Rui Fernandes, Bruno Domingues, entre outros, que participaram em campeonatos internacionais. Ainda na Patinagem alcançaram vários êxitos a nível de clubes, em pista e em estrada foram alcançados catorze títulos de Campeão Nacional e duas Taças de Portugal.

No Boxe e na luta desenvolveram a sua actividade na área da formação, tendo em actividade os escalões de Iniciados, Juvenis e Juniores.

O Andebol foi também uma modalidade desenvolvida no clube mas decaiu com o aparecimento do Futebol.

O Futsal é uma modalidade desenvolvida no clube desde a época de 2004/2005, com apenas quatro participações nos campeonatos da Associação de Futebol de Lisboa, esta equipa sempre conseguiu, até à época 2006/2007 que conseguiu a subida de divisão (à 1ª Divisão Distrital da AFL).

O Futebol é sem dúvida a modalidade que aos longos dos tempos mais se tem fortalecido neste clube, com uma massa associativa bastante regular que acompanha a sua equipa e a apoia nos jogos.

- **Palmarés:**

Na modalidade de futebol o Atlético Clube do Cacém tem as seguintes participações:

Campeonato Distrital da IIIª Divisão - 11 Participações

Campeonato Distrital da IIª Divisão - 05 Participações

Campeonato Distrital da Iª Divisão - 11 Participações

Campeonato Distrital da Iª Divisão de Honra - 07 Participações

Campeonato Nacional da IIIª Divisão - 24 Participações

- **Outras participações:**

Taça Cidade de Lisboa - 03 participações

Taça Carlos Nunes Agostinho - 01 Participação

Taça Associação Futebol de Lisboa - 13 Participações 2 delas Equipa B

Taça de Honra da IIIª Divisão Nacional - 05 Participações

Taça de Portugal - 19 Participações

- **Épocas com mais destaque:**

ÉPOCA 1947/48 - Início das Competições.

ÉPOCA 1948/49 - Subida à IIª Divisão Distrital.

ÉPOCA 1954/55 - Subida à IIIª Divisão Nacional.

ÉPOCA 1990/91 - Atlético Clube do Cacém foi *Campeão da Iª Divisão da AFL*.

ÉPOCA 1996/97 - Subida à Divisão de Honra da A. F. Lisboa.

ÉPOCA 1997/98 - Atlético Clube do Cacém foi *Campeão da Divisão de Honra*.

ÉPOCA 1998/99 - Campeonato da *IIIª Divisão Nacional*.

ÉPOCA 1999/00 - Campeonato da *IIIª Divisão Nacional*.

ÉPOCA 1999/00 - Subida à Iª Divisão da AFL no escalão de Júniores.

ÉPOCA 2000/01 - Campeonato Distrital da Iª Divisão de Honra da A. F. Lisboa.

ÉPOCA 2000/01 - Subida à Iª Divisão da AFL no escalão de Juvenis.

ÉPOCA 2001/02 - Campeonato Distrital da Iª Divisão de Honra da A.F.Lisboa 3º Classificado.

ÉPOCA 2002/03 - Campeonato Distrital da Iª Divisão de Honra da A.F.Lisboa 3º Classificado.

ÉPOCA 2002/03 - Subida à Iª Divisão da AFL no escalão de Iniciados.

ÉPOCA 2002/03 - Subida à Iª Divisão de Honra da AFL no escalão de Juvenis.

ÉPOCA 2003/04 - Campeão da Iª Divisão de Honra.

ÉPOCA 2004/05 – 3º Classificado no Campeonato Nacional IIIª Divisão.

ÉPOCA 2005/06 – 6º Classificado no Campeonato Nacional IIIª Divisão.

ÉPOCA 2005/06 – Subida à Iª Divisão de Honra da AFL no escalão de Juniores.

ÉPOCA 2005/06 – Subida à IIª Divisão Distrital da AFL Futsal.

ÉPOCA 2006/07 – 10º Classificado no Campeonato Nacional IIIª Divisão.

ÉPOCA 2006/07 – Subida à Iª Divisão Distrital da AFL Futsal.

- **Instalações**



Ilustração 3 – Vista aérea das Instalações do Atlético Clube do Cacém



Ilustração 4 – Vista dos arredores das instalações do ACC



Ilustração 5 - Entrada do ACC



Ilustração 4 – Restaurante



Ilustração 5 – Campo nº 1 sintético



Ilustração 6 – Campo nº 2 – relva natural



Ilustração 7 – Campo de Futsal - sintético



Ilustração 9 – Oficina



Ilustração 8 - Campo nº 1 – pelado

1.1.2 Caracterização inter-equipas

1.1.2.1 Caracterização geral das equipas

O estágio decorre no escalão de Iniciados (sub-15) em três equipas A, B e C.

A equipa A é representada pelos jogadores nascidos no ano de 1996, que apresentam maior competência a nível físico e técnico-tático. A equipa B é constituída na sua maioria por jogadores nascidos em 1996 e alguns jogadores (aproximadamente cinco) nascidos em 1997. A equipa C apresenta apenas jogadores que nasceram no ano de 1997. Em anexo encontra-se a constituição detalhada das equipas. (Anexo 1).

A escolha dos jogadores é um processo dinâmico e por isso a constituição das equipas sofre alterações ao longo da época., sendo que habitualmente cada equipa possui entre 20 a 25 jogadores. No entanto a equipa “A” é constituída apenas por 18 jogadores inscritos na Associação de Futebol de Lisboa (A.F.L.), possuindo mais 5 atletas de outras nacionalidades, que não podem ser utilizados em competições oficiais, pois os seus processos de inscrição encontram-se dependentes da organização mundial (FIFA)

Por outro lado, a Equipa “B” apresenta-se como uma equipa bastante heterogénea no que diz respeito às competências individuais dos jogadores, sendo notório que no palno intra-equipa existem jogadores com bastantes dificuldades a vários níveis (técnico, tático e psicológico). Esta equipa, apesar de ser maioritariamente constituída por atletas de 2º ano de Iniciados, ao nível da experiência de treino e de competição apresenta pouco tempo de aprendizagem do jogo. Deste modo, entre as equipas A e B existe uma grande diferença em aspectos cruciais do modelo de jogo em vigor nas camadas de formação do clube, como os princípios de jogo, o passe, a recepção, ou seja, o nível técnico na equipa “B” é sem dúvida o mais baixo das três equipas do escalão, para além de ser a equipa onde os dois primeiros princípios do ataque (progressão, cobertura ofensiva) e da defesa (contenção, cobertura defensiva) estão menos consolidados. Contudo, apresentam um espírito de grupo superior ao da equipa “A”, apesar de não ser um aspecto forte da equipa. A equipa “A” peca neste ponto pela falta de comunicação que apresenta em campo, o que leva a muitos resultados menos positivos, pela falta de comunicação e motivação entre companheiros de equipa. Este motivo, por vezes é importante para conseguirmos manter o grupo focado no objectivo definido.

No que concerne à equipa "C", esta é constituída unicamente por atletas de primeiro ano de iniciados (sub-14). Neste grupo, apenas três atletas não estão inscritos no campeonato da A.F.L.: um pelo facto de ter nacionalidade estrangeira, tal como referido anteriormente; e os restantes atletas que apesar de treinarem regularmente com a sua equipa, não foram inscritos devido à dimensão do grupo e aos limites estabelecidos para as convocatórias para cada jogo (um máximo de 18 jogadores), o que impede uma participação regular dos atletas na competição. A nível técnico esta equipa apresenta qualidade nas acções técnicas superiores à equipa "A". Ao nível do conhecimento do jogo, apesar de ser a equipa com média de idade mais nova, tem muito mais experiência ao nível de treino e competição. Este facto pode ser justificado pela sua experiência de treino e jogo e instrução em escolas de formação, desde as idades mais jovens, por forma a potenciar uma prática posterior do futebol 11.

1.1.2.2 Caracterização inicial das equipas

As equipas foram analisadas no início de época por forma a serem traçados objectivos claros e exequíveis, perceptíveis aos atletas e de execução a curto-médio prazo.

Deste modo, a análise inicial realizada às três equipas, foi definida através da avaliação técnica, física, táctica e psicológica.

Ao nível do sector defensivo a equipa "A" caracteriza-se por ter os defesas centrais mais altos do escalão, bastante agressivos e fortes no desarme. Ao nível da construção de jogadas apresenta grandes dificuldades porque os defesas centrais, principalmente o defesa central do lado esquerdo, (segundo o modelo de jogo adoptado no clube, os centrais é que saem a jogar) têm alguma dificuldade técnica, principalmente na condução de bola, pois esta é realizada com a bola muito longe do pé, o que origina situações de jogo em que os avançados se antecipam constantemente. Ao nível dos laterais, defensivamente procuram fechar o corredor central, realizam com alguma eficácia a contenção e a nível ofensivo procuram realizar desmarcações de rotura nas costas.

A equipa "B" é a equipa que possui o sector defensivo com mais dificuldades, o que se reflecte nos vários golos sofridos na pré-temporada. Porém, esta equipa possui um defesa central com alguma capacidade o que garante à equipa alguma estabilidade. Ao nível dos princípios de jogo defensivos apresenta também bastantes dificuldades na sua aplicação. Ao nível da construção de jogadas, esta equipa também apresenta complicações na manutenção da posse de bola, e ainda na capacidade de execução das acções técnicas. Por esta razão, os laterais têm dificuldades de envolvimento no processo ofensivo.

A equipa "C" é a equipa que revela maior capacidade na saída para o ataque, pois os jogadores do sector defensivo têm uma boa percentagem de acerto no passe. Para além deste factor, os laterais posicionam-se afastados nos corredores laterais o que permite que exista mais espaço para a manutenção da posse de bola. Esta equipa apresenta no entanto muito embaraço no jogo aéreo, sobretudo porque apresenta atletas mais novos. Deste modo, a utilização de esquemas tácticos deverá ser bastante utilizada pelas outras equipas para conseguirem finalizar com sucesso na baliza adversária. Um aspecto muito positivo nesta equipa é o facto de terem os princípios defensivos melhor adquiridos, tanto na contenção como na cobertura defensiva, o que se reflecte claramente nas várias recuperações de bola neste sector. Por outro lado, no que respeita ao nível do posicionamento defensivo, principalmente quando a bola está num corredor lateral, o sector defensivo em demasia para o lado da bola, chegando o lateral contrário a estar alinhado com o poste mais perto da bola. Em relação ao sector do meio-campo, a equipa "A" tem no seu meio campo jogadores com grande qualidade técnica, reiterando diversas vezes ao seu médio mais defensivo a chave para muitas vitórias conseguidas, devido à sua constituição física e ao seu nível técnico. Este atleta é capaz de progredir com bola e construir uma parcela relevante do jogo ofensivo da sua equipa. Em relação aos médios mais ofensivos, existe alguma dificuldade no confronto físico e nas disputas individuais sobre a bola, revelando ainda dificuldades nas acções técnicas (passe, recepção, condução). Tudo isto converge em dificuldades na variação do centro de jogo, pois dificilmente ocorre, tal como o passe longo e coberturas defensivas, que raramente são dadas pelos médios mais ofensivos aos extremos, sendo que as ofensivas ocorrem com frequência.

A equipa "B" apresenta o meio campo também com o maior número de dificuldades das três equipas. Em primeiro lugar porque os seus jogadores têm bastante dificuldade no controlo de bola (acções técnicas), principalmente ao nível da recepção orientada, prejudicando a fluidez de jogo. Outro aspecto negativo no sector médio desta equipa é a falta de agressividade dos seus médios, ou seja, evitam o contacto físico se o treinador não os incentivar para irem à bola. Para além deste factor, exageram demasiado na acção individual o que conduz a perdas de bola no corredor central originado transições rápidas pela equipa contrária. No entanto o médio mais defensivo consegue posicionar-se em campo de acordo com modelo de jogo da equipa, cumprindo com os princípios de jogo defensivos e ofensivos, principalmente os das coberturas. A equipa não consegue realizar a circulação da bola entre corredores laterais devido às dificuldades técnicas apresentadas. Nesta equipa estas dificuldades

ainda são mais fáceis de constatar devido ao tempo de posse de bola que a equipa consegue manter, ou seja, bastante reduzido.

A equipa "C" tem no seu meio campo jogadores com grande qualidade técnica, porém ainda não estão definidas as posições base para todos os seus atletas, sobretudo devido à polivalência dos seus atletas na execução das várias posições. No entanto, esta equipa deveria melhorar bastante as acções técnicas e trabalhar colectivamente para um maior envolvimento do grupo na execução do modelo de jogo, uma vez que a equipa é capaz de progredir com bola, criando desequilíbrios nas equipas adversárias. Em relação aos médios mais ofensivos, existe alguma dificuldade no confronto físico, como é expectável, mesmo possuindo um médio muito agressivo da equipa (é o capitão de equipa). Por fim, no que concerne ao nível dos princípios de jogo, pode assumir-se que esta equipa é a que apresenta os princípios de jogo mais enraizados. Contudo, deve continuar a desenvolver o seu trabalho com vista ao trabalho colectivo, trabalhando individualmente para desenvolver em cada atleta o seu maior potencial.

No sector ofensivo a equipa "A" apresenta vários extremos com grande capacidade técnica, que facilmente criam desequilíbrios nos duelos individuais. Estes conseguem dar muita amplitude ao jogo, estando constantemente abertos nas linhas. No entanto é necessário que apareçam no 2º poste quando a bola está no corredor lateral, ou seja, carecem da realização de movimentos interiores, algo que muito raramente ocorre. Nenhum atleta desta equipa consegue desempenhar a posição nº 9 (Avançado Centro) dado que não conseguem criar rupturas, nem apoio frontal aos extremos e médios para a construção das combinações tácticas directas e indirectas. É sem dúvida uma das lacunas desta equipa. Esta equipa tem também muita dificuldade na finalização, não realizando muitos remates por jogo e os que realiza têm pouca eficácia. Por consequente, a maioria dos golos que a equipa concretizou foram da autoria de extremos e médios mais ofensivos.

A equipa "B" é a equipa que apresenta os extremos com maior dificuldade em todos os aspectos acima referidos, uma vez que não são muito consistentes nos duelos com os defesas, apresentam-se estáticos e apesar de se encontrarem constantemente em largura, têm muita agressividade sobre a bola, conseguindo várias vezes desarmes. A equipa "B" apresenta apenas um jogador com capacidades de desequilíbrio, mas que devido à sua falta de empenho no treino acaba por não desenvolver as suas capacidade para o jogo.

A equipa "C" é a equipa que possui os melhores extremos do clube a nível técnico, no entanto, devido às dificuldades a nível físico não conseguem colocar em prática o talento existente. Importa realçar também a capacidade de remate de dois extremos

que podemos aferir comparativamente e dada a falta de força de alguns, razoável ao nível da colocação, sendo estes os atletas que mais golos concretizaram para a equipa. Ao nível das desmarcações podemos considerar que os extremos desta equipa conseguem aparecer com alguma frequência a finalizar ao 2º poste, no entanto apresentam algumas dificuldades no fornecimento de amplitude ao jogo, encontrando-se muitas vezes mais no interior do campo, sobrepondo-se por isso aos médios mais ofensivos. Em relação ao avançado pode afirmar-se que ao nível da mobilidade é um dos melhores do clube, no entanto tem uma baixa estatura, cerca de 1m50, e uma velocidade diminuta, compensando este facto com a entrega ao jogo e a inteligência que apresenta na sua leitura, conseguindo criar movimentos de ruptura constantes e fornecer apoio frontal para as combinações tácticas.

1.1.3 Caracterização do nível competitivo

1.1.3.1 Equipa A

A equipa "A" encontra-se a disputar a série 2 da 1ª Divisão Distrital da Associação de Futebol de Lisboa no escalão de Juniores "C" (designação dada ao escalão de Iniciados). Esta divisão caracteriza-se por um campeonato a duas voltas com 14 equipas, que tem início a 24 de Outubro de 2010 e conclui-se a 15 de Maio de 2011, com paragem de uma semana no carnaval, no fim-de-semana de 6 e 7 de Março, e uma semana na Páscoa, no fim de semana de 23 e 24 de Abril. Existe ainda a final entre os primeiros classificados da cada série realizar-se no dia 29 de Maio de 2011.

A série 2 é constituída pelos seguintes conjuntos de equipas:

- Sporting Clube de Portugal SAD (equipa "C")
- Sport Lisboa e Benfica SAD (equipa "C")
- Atlético Clube de Portugal
- Real Sport Clube (equipa "B")
- Oeiras Futebol Clube
- Clube de Futebol Estrela da Amadora (equipa "B")
- Ginásio Clube 1º de Maio Aqualva
- União Recreativa e Desportiva de Tires
- Sport União Sintrense
- Desportivo Domingos Savio
- Atlético Clube do Cacém
- Sporting Clube Lourel
- Grupo Sportivo Carcavelos
- Grupo Desportivo e Recreativo das Fontainhas

1.1.3.2 Equipa B

A equipa "B" disputou a série 13, da 1º fase da 2ª Divisão Distrital da Associação de Futebol de Lisboa no escalão de Juniores "C". Esta teve início a 17 de Outubro de 2010 e término a 26 de Dezembro de 2010. Nesta série participaram, para além da equipa "B" do Atlético Clube do Cacém, as seguintes equipas: Mem Martins Sport Clube; União recreativa das Mercês; Ginásio Clube 1º Maio Agualva (equipa "B"); União recreativa e cultural da Abrunheira; Sociedade recreativa de Albarraque.

1.1.3.3 Equipa C

A equipa "C" disputa a série 14, da 1º fase da 2ª Divisão Distrital da Associação de Futebol de Lisboa no escalão de Juniores "C". Esta teve início a 17 de Outubro de 2010 e término a 26 de Dezembro de 2010. Nesta série participaram, para além da equipa "B" do Atlético Clube do Cacém, as seguintes equipas: Sport Futebol Damaiense (equipa "A"); Associação Amavita Foot; Clube Desportivo de Belas; Associação Cultural Desportiva e Recreativa de Carenque; Damaia Ginásio Clube.

Em relação ao nível das equipas adversárias, estas ao longo do campeonato serão mais semelhantes á capacidade competitiva da nossa equipa, pois estas serão agrupadas por posições entre várias séries.

1.1.4 Caracterização das condições de trabalho

Ao nível dos recursos Temporais, cada equipa tem 225 minutos de treino distribuído por 3 dias da semana (terça, quinta e sexta-feira), cujo horário é das 20h às 21h15, totalizando 9000 minutos de treino, ou seja, 150 horas. Estes valores não contemplam as horas de jogo, pois em cada jogo só podem participar 16 atletas. Os jogos são normalmente ao domingo de manhã e têm um total de 70 minutos, dividido em duas partes de 35 minutos.

	3ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Duração das sessões de Treino	75'	75'	75' treino + 10' (Convocatória)

Tabela 2 - Duração das sessões de treino

Ao nível dos recursos humanos, o clube possui 6 treinadores nas equipas de Iniciados (Alexandre Cruz, Nuno Santos, Ricardo Grenho, Ricardo Figueiredo, Miguel Rocha, Nuno Gonçalves) que executam uma rotação a cada 3 semanas pelas diferentes equipas; um treinador de guarda-redes (Rui Ferreira); um estagiário de mestrado em psicologia desportiva que irá realizar a sua tese de mestrado tendo como amostra o nosso escalão de Iniciados (Ricardo Aguiar). Ao nível coordenativo existe um coordenador dos iniciados (João Brito), um coordenador do departamento de formação e um co-orientador de estágio (Adílio Câmara), dois massagistas (Carla Crespo, Cátia Cruz), um médico (Márcio Grispim), um director (Francisco Pereira) e um secretário técnico (Paulo Santos)

Em relação aos recursos materiais, cada equipa possui um kit com 10 bolas, 30 cones, 12 coletes (7 laranjas e 7 amarelos), 12 pinos de meia altura e um conjunto de 6 recipientes de água para os jogadores se hidratarem nos treinos e jogos. O complexo dispõe de dois balneários para os jogadores se equiparem e um balneário para os treinadores, uma arrecadação para o material de treino, uma sala de reuniões, que pode ser usada para palestras aos jogadores, pois esta possui condições para tal (cadeiras, televisão, vídeo, quadro) e uma sala de reabilitação de lesões (departamento médico).

Ao nível espacial para treino:

Espaço	Iniciados A	Iniciados B	Iniciados C
3ª Feira	1/3 de campo sintético	1/3 de campo sintético	1/3 de campo sintético
5ª Feira	1/3 de campo sintético	1/3 de campo sintético	1/3 de campo sintético
6ª Feira	1/2 de campo sintético	1/4 de campo Relvado	1/4 de campo Relvado

Tabela 3 - Espaço de treino ao longo da semana

1.2 Prognóstico

1.2.1 Definição dos Objectivos

1.2.1.1 Objectivos competitivos

Ao nível dos objectivos competitivos, a equipa "A" é a que tem o objectivo competitivo definido pela direcção do clube, dado que consideram essencial para a evolução do clube que esta se mantenha na actual divisão, pelo facto da continuação de três equipas no ano seguintes, pela continuação do trabalho de formação neste clube com objectivos mais competitivos para as épocas seguintes.

A equipa "B" e a equipa "C", não têm objectivos definidos pela direcção, no entanto o objectivo competitivo passa por tentar ganhar o maior número de jogos possível, realidade reflectida em cada jogo, através da luta pela vitória, com vista à integração dos atletas na equipa "A" na próxima época ou juvenis no caso de atletas de 2º ano.

1.2.1.2 Objectivos de formação

Os objectivos de formação do clube passam pelo crescimento dos praticantes enquanto jogadores e pessoas. Deste modo, os objectivos propostos assentam em dois pilares estruturantes: a capacidade técnica- táctica e a vertente psico-social.

Em relação à componente técnico-táctica, os principais objectivos visam o desenvolvimento das acções técnicas em todos os praticantes com vista a uma maior execução de acções correctas. Todas as acções técnicas devem ser trabalhadas sem descuidar o processo de maturação dos atletas. A nível táctico, todo o posicionamento de acordo com o modelo de jogo das equipas e tomadas de decisão devem ser aprimoradas para promoção de melhores praticantes.

A vertente psico-social engloba alguns princípios como o respeito pelo adversário, pelo árbitro, pelo treinador bem como entre colegas, e a promoção do espírito de grupo, solidariedade, comunicação, concentração, motivação, inteligência, ou seja, todos os aspectos que estão relacionados com o jogo, mas que não são tão

visíveis ou mensuráveis, como os aspectos técnico e táticos. Todo o “saber estar” (comportamentos que se devem ter dentro de um grupo e associação desportiva) é crucial e deve ser ensinado aos praticantes para que seguissem as regras instituídas pelo clube, tal como no futuro em sociedade.

1.2.1.3 Objectivos de processo/etapas

Os coordenadores do clube decidiram, em conjunto com os treinadores, três etapas ao longo do ano. A 1ª etapa corresponde aos primeiros três mesociclos da época, onde se procurou consolidar o primeiro princípio de jogo defensivo e ofensivo (contenção e progressão), tal como todas as acções técnicas a estes associados. A 2ª etapa, que teve mais três mesociclos, incidiu sobre o segundo princípios do ataque e da defesa (Cobertura ofensiva e defensiva), ficando a última etapa, ou seja, os últimos mesociclos destinados a consolidar o terceiro princípios de jogo. Ao longo do trabalho realizado e nos relatórios por rotação, os objectivos serão analisados e procurar-se-á responder ao seu cumprimento.

Ao longo das três etapas pré-definidas todo o trabalho vinga sobre o modelo de jogo adoptado pelo clube que é abrangente às três equipas.⁸ Neste sentido, desde o início o trabalho é todo orientado para o cumprimento deste modelo em associação aos princípios que regem esta modalidade.

1.2.2 Definição de princípios orientadores do trabalho

Segundo o regulamento interno, os jogadores devem cumprir algumas regras, salientando-se desde logo a importância da conduta do treino, onde estes devem ser empenhados, ajudar os colegas, ouvir o treinador, serem pontuais e responsáveis por trazer o material e posteriormente pela recolha e arrumação do mesmo. Outro aspecto referenciado no regulamento interno, diz respeito à conduta no jogo, sendo que esta não difere muito da conduta no treino, salientando-se apenas aspectos como o respeito pelos adversários, pelos árbitros, que devem ser cumprimentados no início e no final do jogo. Distingue-se ainda que o comportamento dos suplentes, deverá ser de apoio e não de crítica aos colegas que se encontram em campo.

Apesar de não existir regulamento interno dirigido aos treinadores e dirigentes, estes devem ter uma atitude profissional, dando os exemplos para os atletas nos vários aspectos do processo de treino, como a pontualidade, o empenho, a motivação e a concentração. Para além disto devem sempre procurar uma reflexão sobre o treino, bem como alargar o seu conhecimento sobre os seus diferentes aspectos, tanto

⁸ Anexo 2

na periodização e aplicação do treino como nos aspectos psicológicos dos atletas, jovens e adultos.

Por fim, para que o processo de treino seja o mais eficaz possível, é realizada uma reunião mensal com o coordenador do departamento de formação para discussão de alguns aspectos de treino. Após as férias da Páscoa as reuniões passaram a ser por rotação (de três em três semanas), para que as informações sobre cada equipa estivessem a ser dadas com maior precisão, dando maior ênfase à equipa "A", dado que esta se encontra perto da linha de descida. Estas reuniões têm como objectivo dar coerência ao processo de treino e à aprendizagem dos atletas, pois desta forma os conteúdos a abordar estão sempre relacionados com os da rotação anterior, permitindo assim uma maior eficácia do processo ensino-aprendizagem.

2. Organização do Processo de Treino

2.1 Definição do modelo de jogo

2.1.1 Organização estrutural

O modelo de jogo é apresentado em anexo, no entanto, organização estrutural da equipa (figura 1), caracteriza-se por um 1x4x3x3 com 4 defesas, 3 médios, (médio defensivo mais dois médios interiores a realizar um triângulo com o vértice apontado a baliza que a equipa defende, isto é, um triângulo invertido - se estivermos a considerar a direcção do ataque). Em relação ao posicionamento dos jogadores mais ofensivos, repara-se que existem dois extremos e um avançado centro. A cada posição corresponde um determinado número, sendo desta forma que se processa a informação que é passada para os jogadores, ou seja, todos têm conhecimento dos números referentes a cada uma das posições apresentadas na figura.

Ao longo do trabalho serão utilizados estes números para caracterizar os aspectos do modelo de jogo.

As funções de cada posição conferem dinâmica a esta organização estrutural são apresentadas em anexo e serão empregues diversas vezes como referência para justificar determinadas decisões.

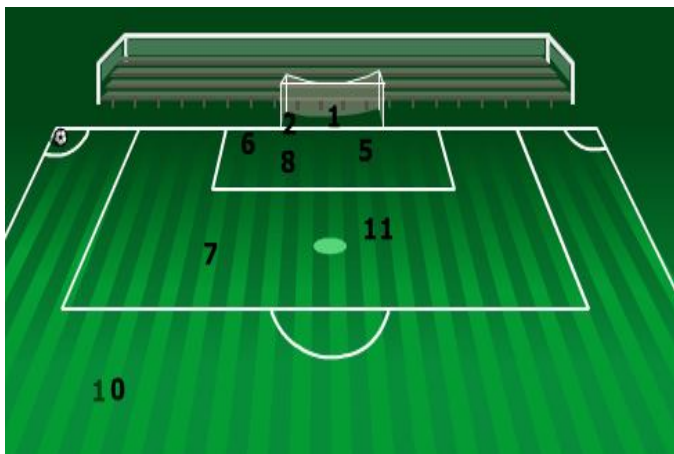


Figura 2. Posicionamento num canto defensivo do lado direito

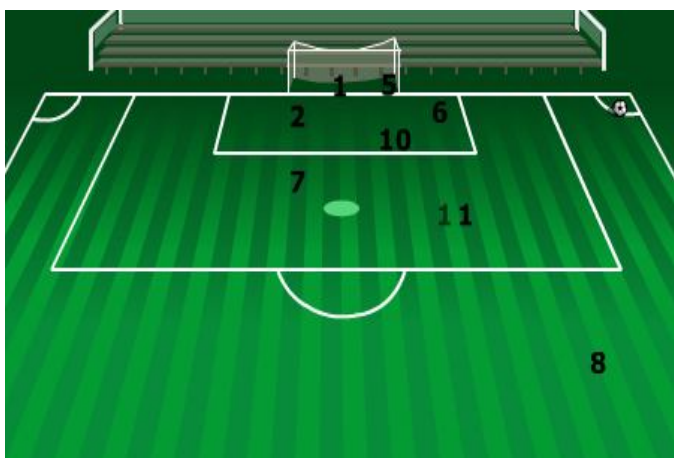


Figura 3. Posicionamento defensivo

2.1.2.2 Livres Ofensivos laterais e frontais

Neste caso, o livre pode ser marcado de forma rápida quando nos sector defensivo e mediano sem descuidar o equilíbrio defensivo da equipa ou quando perto da baliza, este deve ser organizado com os jogadores mais altos e fortes no jogo aéreo a procurem movimentar fugindo á marcação da equipa contrária. Este tipo de livres fica ao critério da equipa técnica, o que por diversas vezes não é positivo devido à rotação dos treinadores.

2.2 Periodização do processo de treino

O clube segue uma periodização táctica, constituído por um macrociclo com quarenta e duas semanas, isto porque os estímulos de treino estão inteiramente relacionados com o modelo de jogo e aperfeiçoamento dos aspectos técnicos dos jogadores. Este macrociclo tem como objectivo a implementação dos princípios de jogo definidos pelo modelo de Jogo descrito.

Para o ensino dos princípios de jogo, fragmentou-se o macrociclo em sete mesociclos, cada um com seis semanas, e respectivos princípios, podendo-se desta forma proceder dos princípios mais simples para os mais complexos.

Por fim temos os microciclos de uma semana, com três sessões de trabalho e um jogo, onde são criados exercícios que estimulem a aprendizagem do modelo de jogo, isto é, exercícios específicos do modelo de jogo vigente.

Em suma existe um macrociclo, subdividido em sete mesociclos, que por sua vez estão subdivididos em seis microciclos de três sessões de 75 minutos, sendo que o volume e a intensidade se mantêm constantes ao longo de todo o macrociclo, não sofrendo qualquer variação.

2.3 Dimensões do treino

As dimensões abordadas são: técnica (acções técnico-táticas), tática (Princípios de jogo, capacidade de adaptação do atleta ao modelo de jogo), física (qualidades físicas principais de acordo com os períodos sensíveis) e psicológica (componentes psicológicas, personalidade, concentração, etc).

2.4 Avaliação e controlo do treino e da competição

Para a avaliação e controlo do treino e da competição foi realizado um relatório rotacional (relatório elaborado no fim de cada rotação/equipa) que engloba os treinos e os respectivos exercícios, com uma reflexão crítica e construtiva com o intuito de melhorar e de analisar o trabalho desenvolvido com os atletas. Foi realizado nesse relatório uma análise dos jogos tendo em conta os aspectos trabalhados na semana de treinos, usando algumas fichas de registo criadas pelo mestrando. No fim do processo de treino será analisado a intensidade e volume utilizados ao longo do ano.

2.5 Meios de apoio

Considerando a explanação até ao momento constante neste relatório, importa referir alguns aspectos relativamente aos recursos existentes, nomeadamente a forma de funcionamento do clube o que influencia directamente as equipas desde o início do dia de treino, até ao final do dia do jogo. Saliente-se que o Atlético Clube do Cacém dispõe de uma carrinha que vai buscar alguns dos jogadores a determinados pontos nas proximidades do clube, pois estes não têm possibilidades de se deslocar a tempo e horas para o treino.

Para uma melhor compreensão do processo será realizada uma descrição do dia-a-dia dos atletas face aos meios de apoio existentes. Assim, começando pelo momento

anterior ao treino, isto é, o momento em que os atletas chegam ao clube para se prepararem para o treino, estes deslocam-se a rouparia, onde estão dois funcionários, para se informarem do local para se equiparem e deixarem posteriormente todos os seus objectos pessoais devidamente acondicionados. Antes da hora do treino os atletas ajudam o treinador com o material, normalmente trazendo cerca de 6 bolas, 20 a 30 chapéus, 12 coletes (6 verdes e 6 vermelhos) e 8 cones. Posteriormente levam o material para o local indicado pelo treinador (normalmente para o local efectivo de treino). Dentro do local de treino existem 4 balizas de futebol 7 que são utilizadas pelas 3 equipas, no entanto, apenas se usam 3 (1 por equipa). Chegado o final do treino os atletas são responsáveis pela arrumação do material, podendo de seguida dirigir-se aos balneários para tomar banho.

No último dia de treino os directores e coordenadores encarregam-se de organizar todo o material formal, isto é, fichas de jogo, braçadeiras de capitão, confirmar cartões de jogadores e respectivas vinhetas para colocar na ficha de jogo. No dia de jogo, referindo os jogos fora, existe apenas uma carrinha para transporte de material e alguns jogadores, sendo que o transporte destes é maioritariamente feito pelos pais.

Por fim, importa referir, que o departamento médico está em funcionamento a partir das 19h até às 22h na maior parte dos dias. Em relação à presença dos colaboradores do departamento médico nos jogos está ajustada em função das necessidades existentes pois apenas existem duas massagistas para três equipas. Quando duas das três equipas estão em competição fora de casa, o que ocorre normalmente, é a presença de uma massagista nos jogos em casa e de outra nos jogos fora, alternando entre si.

2.6 Quadro de necessidades

As principais dificuldades para o processo de treino são sobretudo registadas ao nível do espaço disponível em campo para o treino. Cada equipa apenas dispõe de um terço de campo para cada treino realizado, o que com um plantel com mais de 23 atletas, origina algumas contrariedades ao nível do planeamento realizado pelos treinadores para a sua equipa.

Esta realidade remete ainda para outro factor que fundamental em qualquer processo de treino de uma equipa de futebol 11 é a aproximação à realidade competitiva, ou seja, o treino de campo inteiro que permitiria aos atletas perceberem o seu posicionamento em campo, dado que o treinador conseguiria trabalhar os atletas fora do centro do jogo, algo que não é possível com jogos reduzidos, onde os jogadores estão sempre no centro do jogo.

3. Execução do Programa

3.1 Cronograma

	Período Preparatório							Período Competitivo																																		
Mesociclo	Mesociclo 1							Mesociclo 2							Mesociclo 3							Mesociclo 4						Mesociclo 5														
Microciclo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29													
Unidade de Treino	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3													
Jogos	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0													
Intensidade Média	4	4	4	5	5	5	3,5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4													
Meses	Setembro			Outubro				Novembro							Dezembro					Janeiro					Fevereiro					Março												
Período Competitivo							Período de Transição																																			
Mesociclo5			Mesociclo 6				Microciclo 7																																			
30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42																														
3	3	3	3	3	3																																					
1	1	1	0	1	1																																					
4	4	4	3,5	4	4																																					
Abril			Maio				Junho																																			

Tabela 4 - Cronograma geral das actividades desenvolvidas ao longo da época Desportiva

3.2 Sessões de Treino

Como referido anteriormente, o planeamento para estas equipas foi realizado utilizando um Macro ciclo, dividido em sete Mesociclos com a duração entre seis a sete semanas, ajustado ao calendário competitivo. Dentro dos Mesociclos os vários treinadores tinham a função de treinar as várias equipas em regime rotativo. Deste modo, a rotação desenvolveu-se de três em três semanas. Assim, segundo uma visão mais pragmática em cada Mesociclo, cada treinador estaria sempre entre duas equipas. Os microciclos têm a duração de uma semana de treinos, podendo ou não incluir competição ao fim de semana. Deste modo, cada microciclo era planeado de acordo com os objectivos, tal como as suas unidades de treino.

Como exemplo, apresenta-se uma unidade de treino:

Treino Nº: <u>1</u> Data: 200 <u>10/09/02</u> Dia: <u>5º F</u> Hora: <u>18:00</u>	
Local <u>Desporto V. cing. Regim</u>	PLANTEL
Microciclo Nº <u>1</u>	
Mesociclo Nº <u>1</u>	
VTP <u>75'</u>	
Intensidade <u>3,5</u>	
Objectivo - Apresentação - Regras de Pontuação - Aplicação Técnica e Princípios de Jogo	
Material 6 bolas 3 12 bolas 5 12 bolas	
Nº Jogadores <u>20 / 26 (depende do)</u>	
FORMA / DURAÇÃO DOS EXERCÍCIOS	
<p>1) Instrução (5')</p> <p>2) Aquecimento: 10' - Complementar (fossa e recepção) - Utiliza os braços na execução de recepção e passe.</p> <p>3) 2x25' - 4x4 (Bolas Pequenas) - Avaliação dos princípios específicos de Ataque e Defesa - Cada vez que a bola sai para as 4 linhas sai sempre a jogar da bola.</p> <p>4) Reforço Muscular (10') Alongamentos musculares!</p>	
AC	

Tabela 5- Exemplo de sessão de treino

As unidades de treino são constituídas sempre por uma instrução inicial de cinco minutos no máximo, seguido-se um aquecimento, utilizando um exercício com bola com objectivos direccionados para a manutenção da posse da bola ou para a melhoria das acções técnicas individuais. Na fase Principal utiliza-se entre dois a três exercícios trabalhando o objectivo principal da sessão e terminando com um retorno à calma constituído por exercícios de reforço muscular, de entre eles, força média, seguido de uns alongamentos estáticos com o aproximar do término do treino.

Controlo do Treino: utilização dos exercícios em treino. (Taxonomia).

Tipo de Exercícios:

Os exercícios foram adaptados segundo a Taxonomia de Castelo (2006), os tipos de exercícios de carácter específicos são:

- Descontextualizados (exercícios que incluem posses de bola sem balizas)
- Lúdicos
- Finalização através de jogos Reduzidos (1x1 até 4x4)
- Finalização por vagas
- Sectores
- Meta-especializado
- Competitivo (GR + 5x5 + GR até GR + 10x10 + GR)
- Situações Fixas (Esquemas Tácticos)

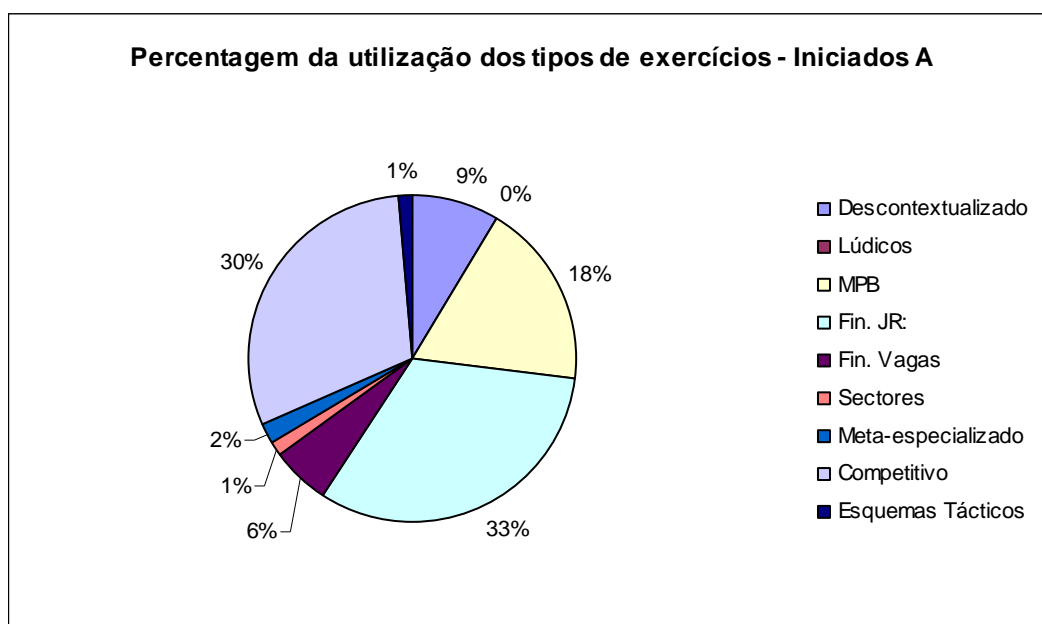


Gráfico 1 – Percentagem da utilização total dos tipos de exercícios – Iniciados A

O treino dos Iniciados A a escolha dos exercícios esteve com base mais competitivos (30%) e de Finalização utilizando jogos reduzidos (33%). Contudo, a manutenção de

posse de bola (18%) apresenta-se como um factor importante durante os treinos semanais, principalmente nos aquecimentos e no aumento do tempo de prática específica.

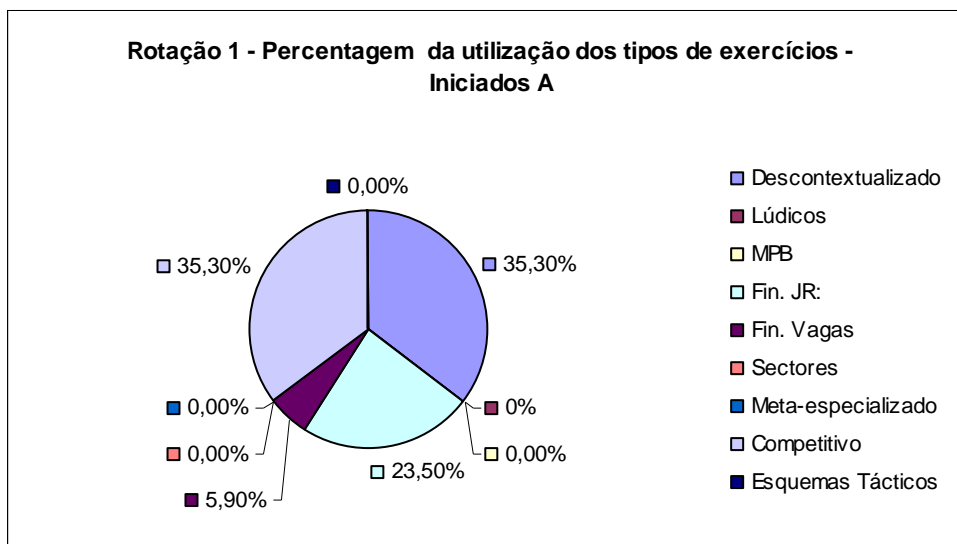


Gráfico 2 - Percentagem da utilização total dos tipos de exercícios na Rotação 1 – Iniciados A

A preponderância do treino utilizando descontextualizados (35,3%) sobre a finalização de jogo reduzido (23,5%) é notória ao longo das várias rotações. Contudo, o exercício competitivo impõe-se na primeira rotação devido à necessidade de treino do posicionamento em campo, na vertente colectiva.

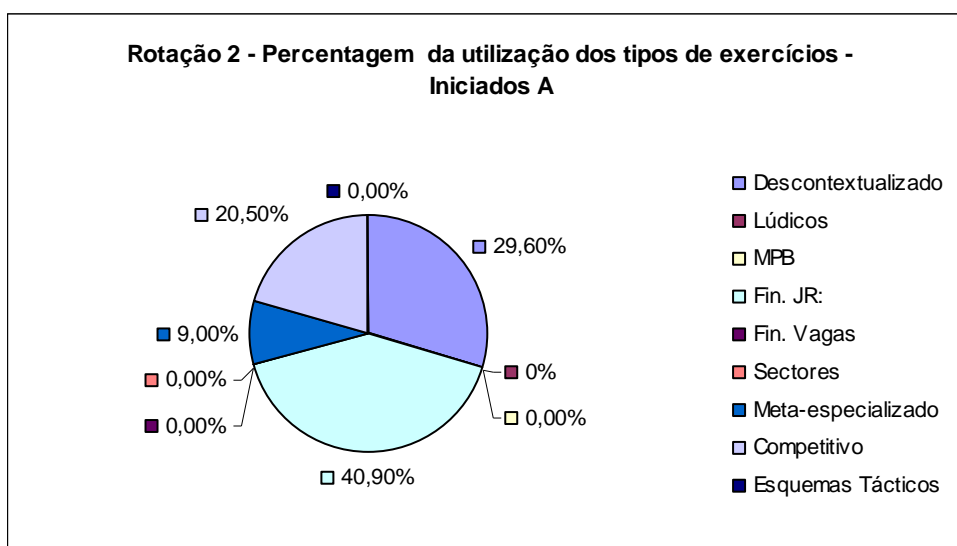


Gráfico 3 - Percentagem da utilização total dos tipos de exercícios na Rotação 2 – Iniciados A

Ao longo das restantes rotações e ao contrário da rotação 2, os exercícios competitivos vão aumentando, associados a uma maior importância de exercícios de finalização de jogo reduzidos para implementar os princípios de jogo que foram objectivados.

O treino meta-especializado (9%) surge apenas na rotação número 2 com o objectivo de atribuir importância a uma determinada posição em campo, por forma a que a equipa conseguia adaptar-se melhor ao jogo.

Nesta rotação é ainda notória a redução do treino descontextualizado (29,6% na Rotação 2 contra 35% na Rotação 1) reduzindo o ênfase em acções técnicas individuais, futuramente substituídas através de um aumento da posse de bola (visível apenas na rotação 3 (23,9%)) e de acções técnicas associadas ao jogo e a objectivos tácticos.

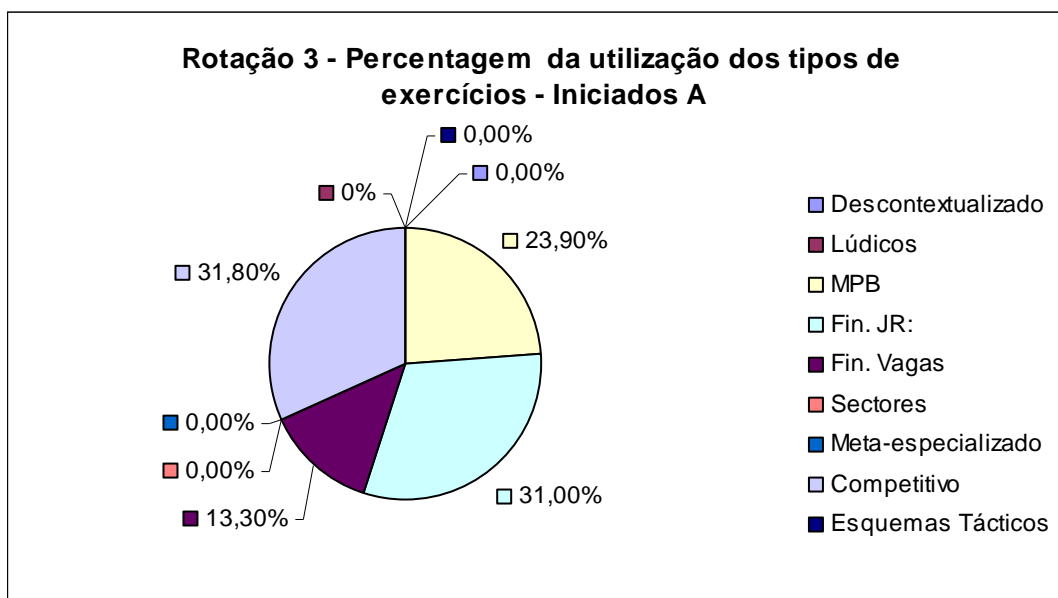


Gráfico 4 - Percentagem da utilização total dos tipos de exercícios na Rotação 3 – Iniciados A

A Rotação 3 caracterizou-se ainda pela similitude ao nível dos exercícios competitivos (31,8%) e nos exercícios de finalização através de jogo reduzido (31%), perfazendo mais de metade dos exercícios de treino.

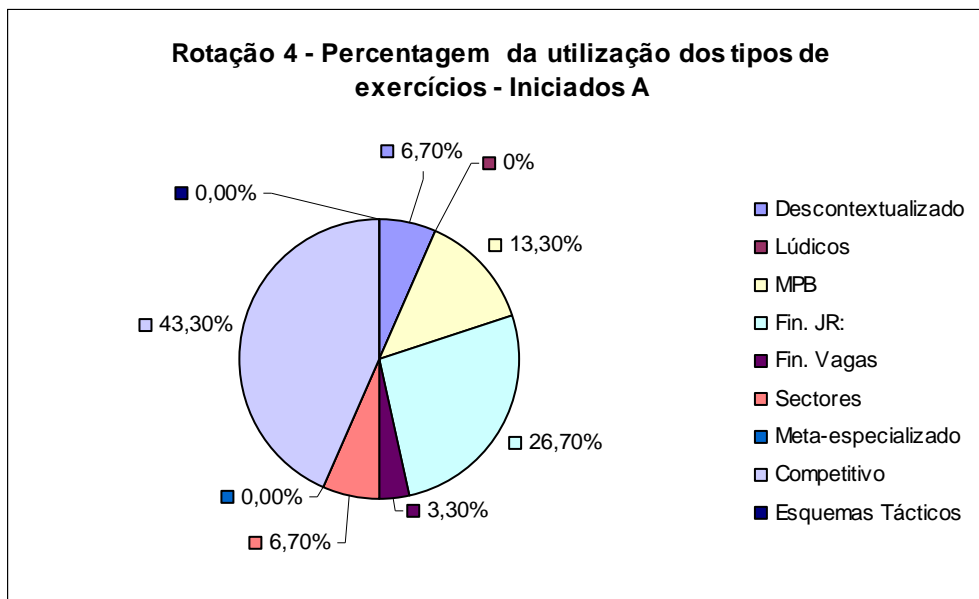


Gráfico 5 - Percentagem da utilização total dos tipos de exercícios na Rotação 4 – Iniciados A

Na rotação 4 aumenta o número de exercícios competitivos em comparação com os jogos reduzidos.

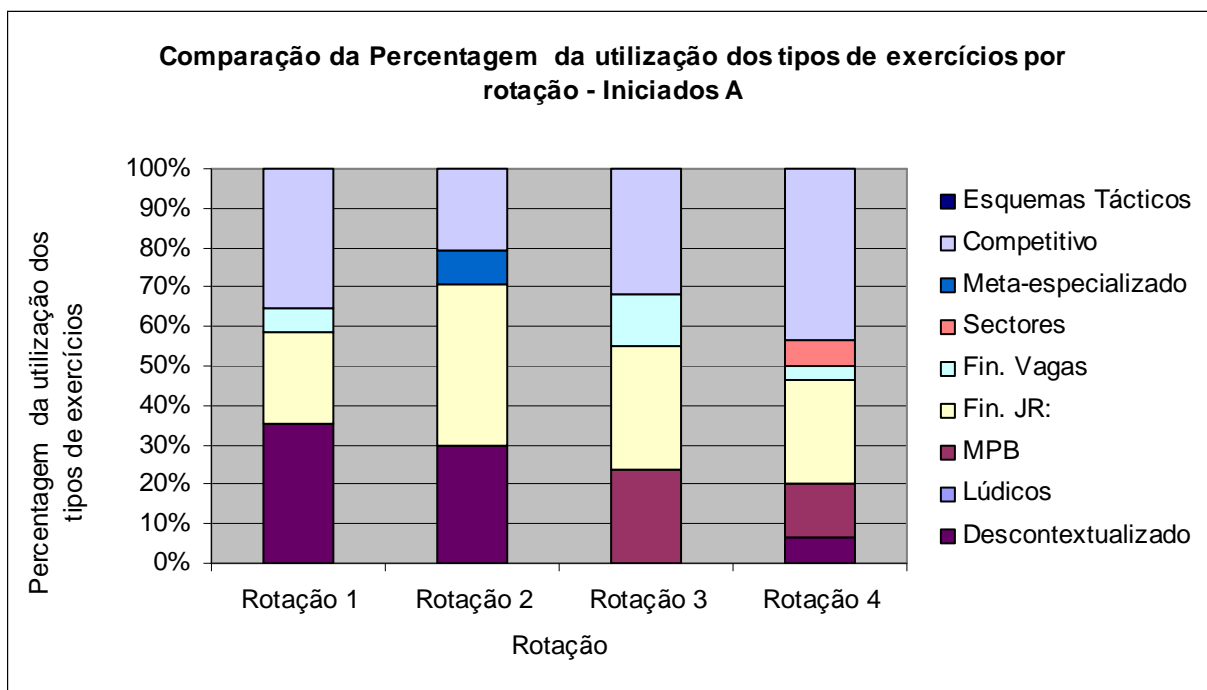


Gráfico 6 – Gráfico comparativo da percentagem de utilização total dos tipos de exercícios por Rotação – Iniciados A

Os iniciados A não encontraram exercícios de cariz lúdico ao longo dos exercícios de treino, pois a equipa encontrava-se muito voltada para os objectivos competitivos. Assim, foram promovidos exercícios com mais objectivos tácticos. Os seus treinos revestiram-se sobretudo de exercícios competitivos tal como sugere Faria e Tavares (1996) que a importância da utilização de exercícios competitivos, no processo de treino, permite maior transferibilidade para o jogo e aumento significativo da motivação dos atletas, seguido de jogos reduzidos e de manutenção da posse de bola e no início descontextualizados para aprimorar a qualidade técnica.

Na equipa B:

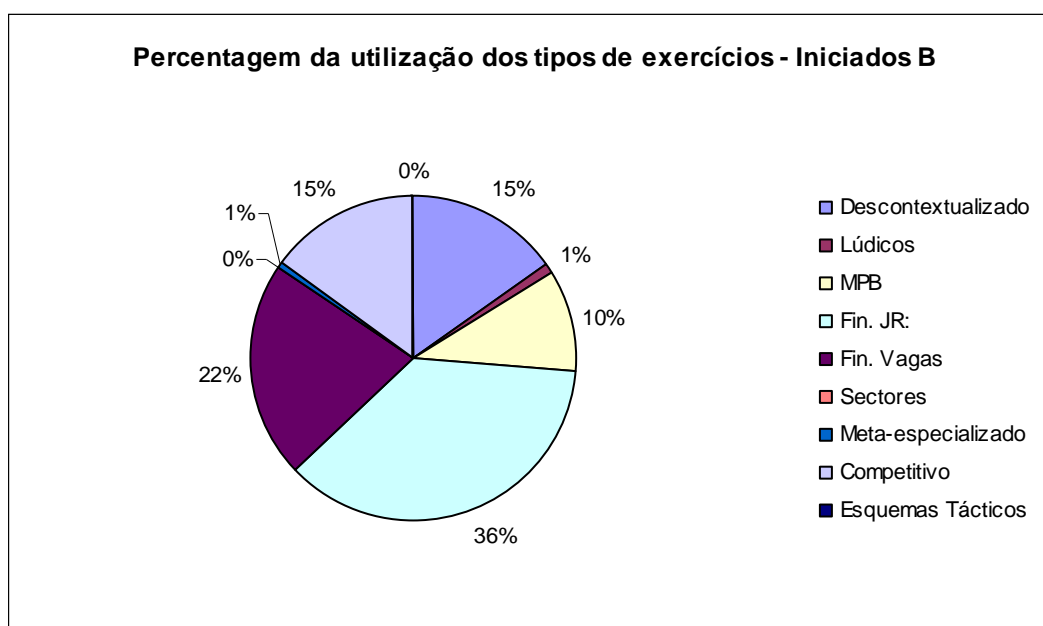


Gráfico 7 - Percentagem da utilização total dos tipos de exercícios – Iniciados B

Os exercícios de treino dos Iniciados B revestem-se de um maior equilíbrio na tipologia de exercícios de treino quando comparados com os Iniciados A porque os objectivos das equipas eram divergentes. Como referido anteriormente, os Iniciados A são uma equipa com prescrição de exercícios competitivos, enquanto que nos Iniciados B a maior percentagem é em jogos reduzidos.

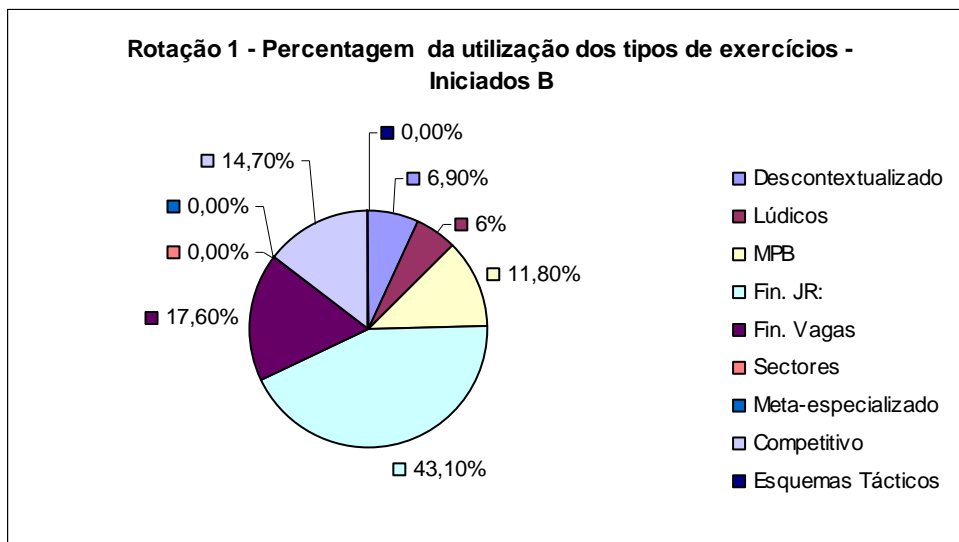


Gráfico 8 - Percentagem da utilização total dos tipos de exercícios na Rotação 1 – Iniciados B

A Rotação 1 caracteriza-se pela pluralidade de exercícios e sobretudo pela predominância de exercícios de finalização de jogo reduzido (43,1%), porque era necessária a introdução de princípios de jogo.

No entanto verifica-se também uma forte expressão de finalizações por vagas (17,6%) e de exercícios competitivos (14,7%), a par de manutenção de posse de bola.

A componente lúdica assume aqui alguma importância (6%), mas não será praticada nas restantes rotações ou nos restantes grupos.

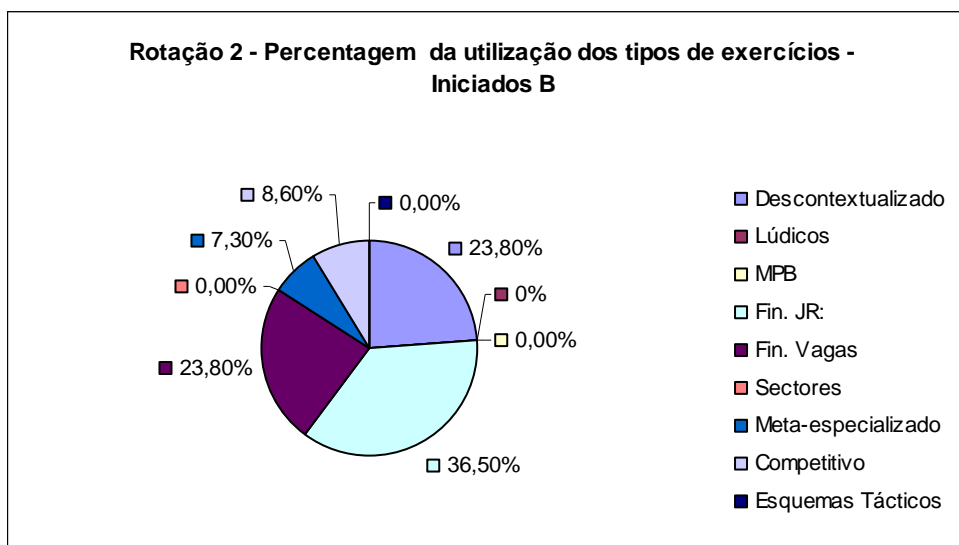


Gráfico 9 - Percentagem da utilização total dos tipos de exercícios na Rotação 2 – Iniciados B

A rotação 2 é bastante semelhante à anterior, contudo destaca-se a aposta nos exercícios de treino descontextualizados. Esta acção tem como objectivo aprimorar as acções técnicas.

A manutenção de posse de bola não é praticada nesta rotação, assumindo-se como um exercício de relevo na rotação seguinte (8,10%).

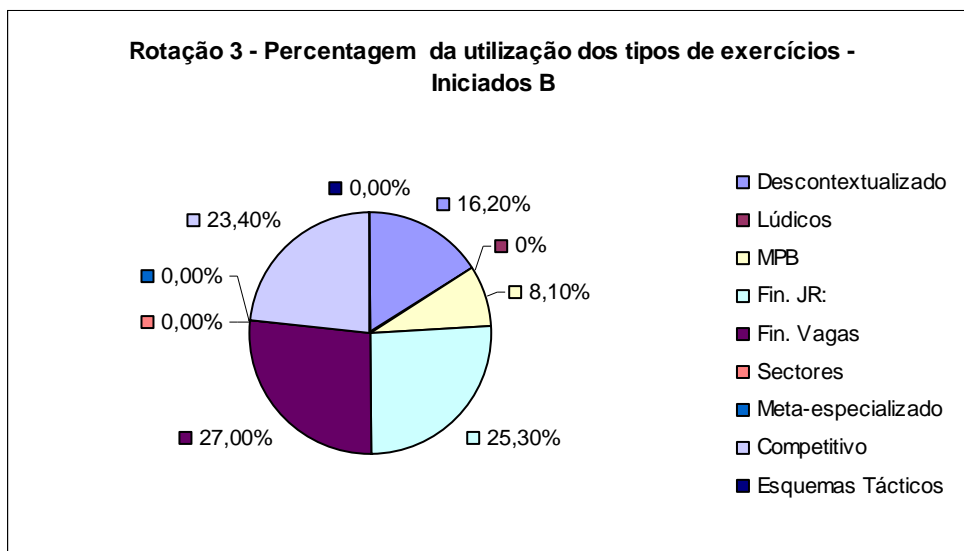


Gráfico 10 - Percentagem da utilização total dos tipos de exercícios na Rotação 3 – Iniciados B

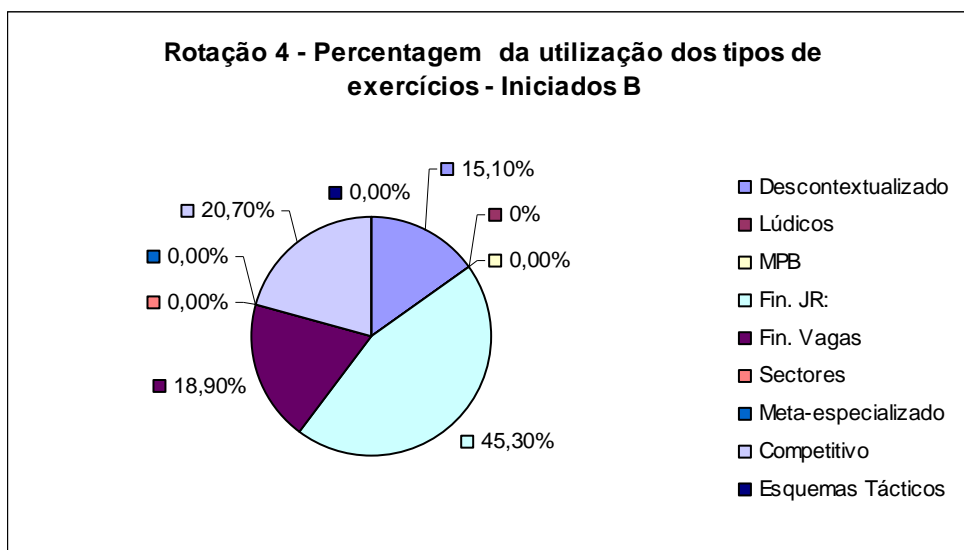


Gráfico 11 - Percentagem da utilização total dos tipos de exercícios na Rotação 4 – Iniciados B

A Rotação 4 caracteriza-se pela prática de exercícios de finalização vagas (18,9%) e pelo aumento de finalização de jogo reduzido, o que revela o ênfase na obtenção de resultados ao nível do 3º Princípio do ataque e defesa.

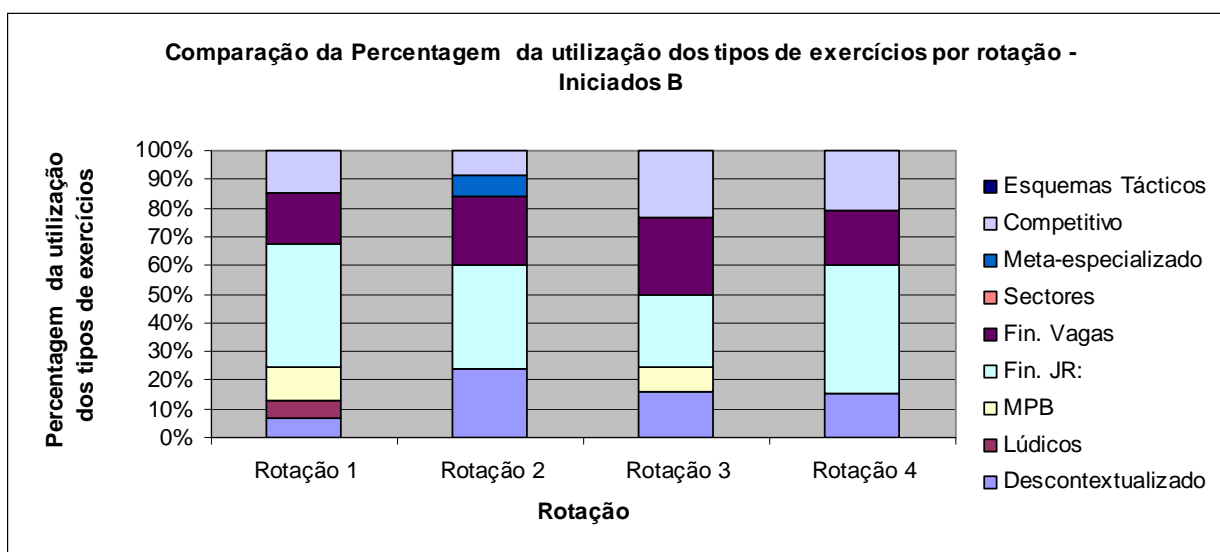


Gráfico 12 - Gráfico comparativo da percentagem de utilização total dos tipos de exercícios por Rotação – Iniciados B

Os Iniciados B realizaram sobretudo exercícios de finalização de jogos reduzidos e de finalizações por vagas. Os treinos descontextualizados e a manutenção de posse de bola também foram importantes, principalmente no aquecimento realizado nos treinos.

Equipa C

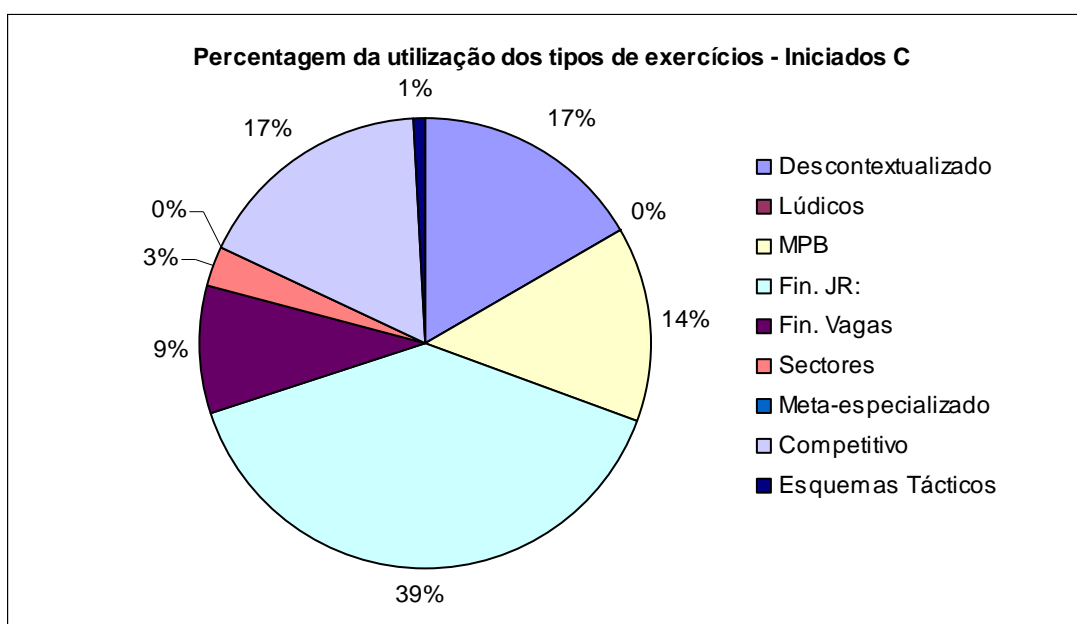


Gráfico 13 - Percentagem da utilização total dos tipos de exercícios – Iniciados C

Os exercícios de treino maioritariamente utilizados nos Iniciados C foram sobretudo exercícios de finalização através de jogos reduzidos, descontextualizados e competitivos. À semelhança dos Iniciados B, os exercícios competitivos e descontextualizados apresentam os mesmos valores (17% cada) e registam cerca de metade do valor das finalizações de jogo reduzido (39%).

Os exercícios de treino dos Iniciados C são também à semelhança do anterior caracterizados pela pluralidade de exercícios, nomeadamente manutenção de posse de bola (14%), finalizações vagas (9%), sectores (3%) e esquemas-tácticos (1%).

Os Iniciados C contam apenas com três rotações.

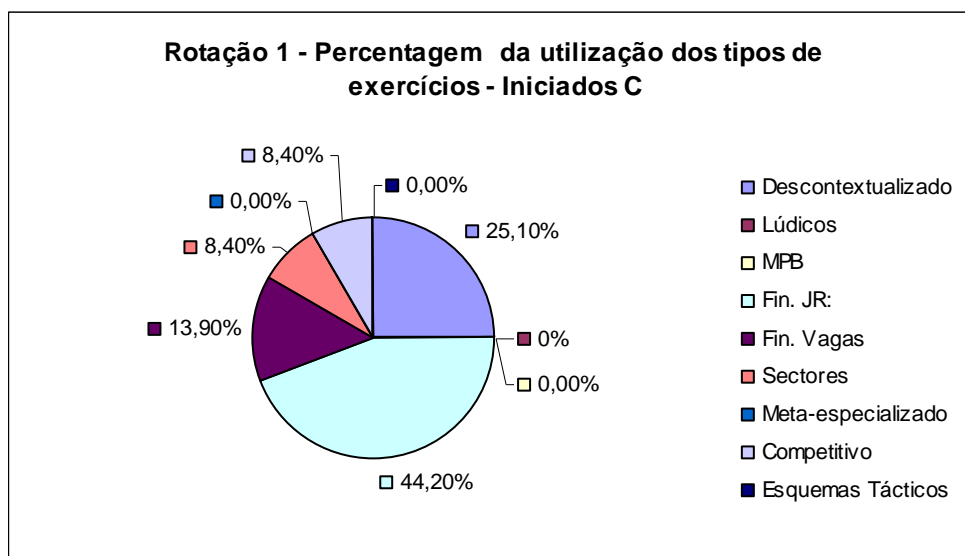


Gráfico 14 - Percentagem da utilização total dos tipos de exercícios na Rotação 1 – Iniciados C

A Rotação 1 à semelhança das restantes atesta regularidades nos exercícios de finalização de jogo reduzido (44%), bem como nas restantes rotações (onde se registam valores que se fixam nos 52% e os 35%, rotação 2 e rotação 3 respectivamente).

As finalizações vagas são muito importantes ao longo das três rotações mas sobretudo na rotação 1 (13,9%), bem como os sectores (8,4%), apenas aqui praticados já que os atletas deste grupo provêm de futebol 7, sendo por isso necessário articular os sectores da equipa para uma melhor aprendizagem.

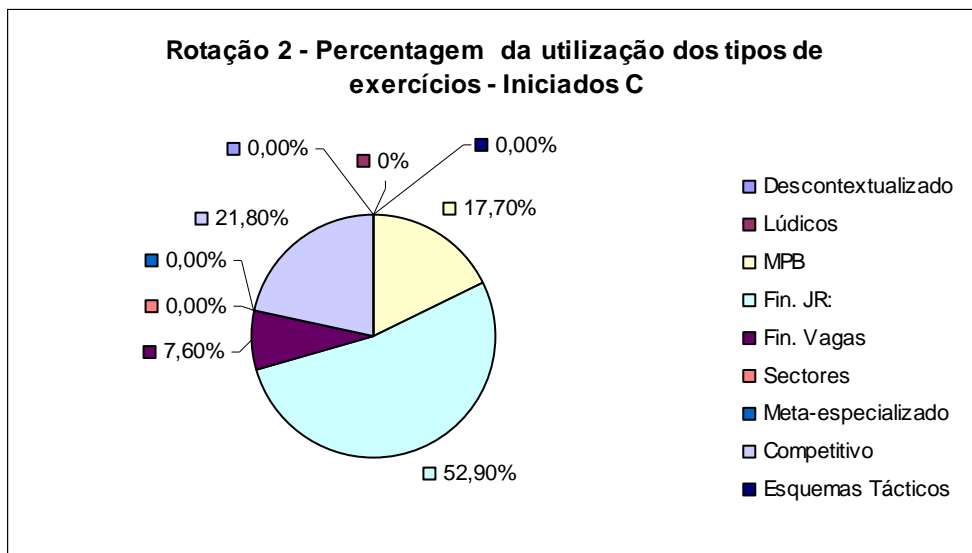


Gráfico 15 - Percentagem da utilização total dos tipos de exercícios na Rotação 2 – Iniciados C

O nível competitivo vai aumentando de uma forma clara ao longo das rotações (rotação 1 – 8,4%; rotação 2 – 21,8%; rotação 3 – 32,3%), o que atesta a sua importância na criação de uma dinâmica mais geral da equipa, procurando mais exercícios de posicionamento do que através dos jogos reduzidos.

A Manutenção de posse de bola também aumenta (aproximadamente 7%) da rotação 2 (17%) para a rotação 3 (25%).

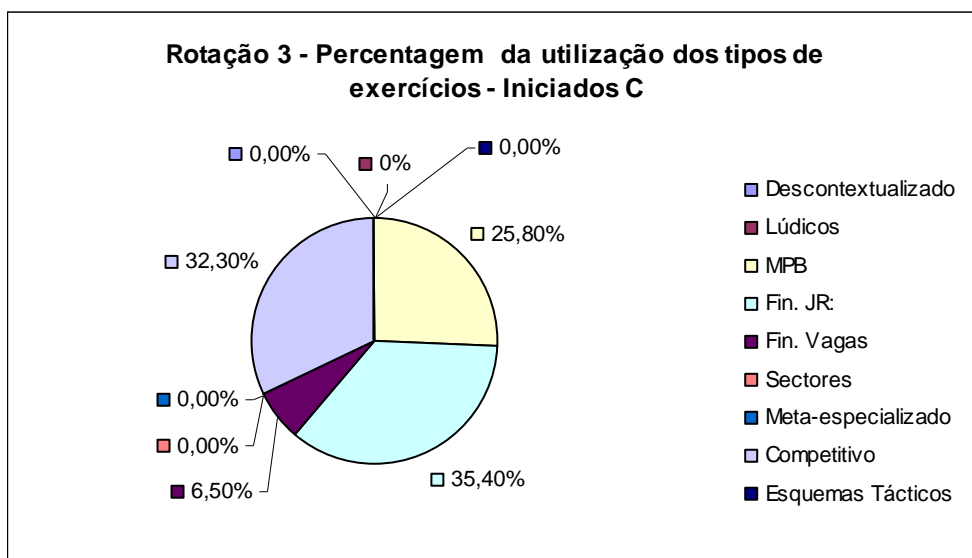


Gráfico 16 - Percentagem da utilização total dos tipos de exercícios na Rotação 3 – Iniciados C

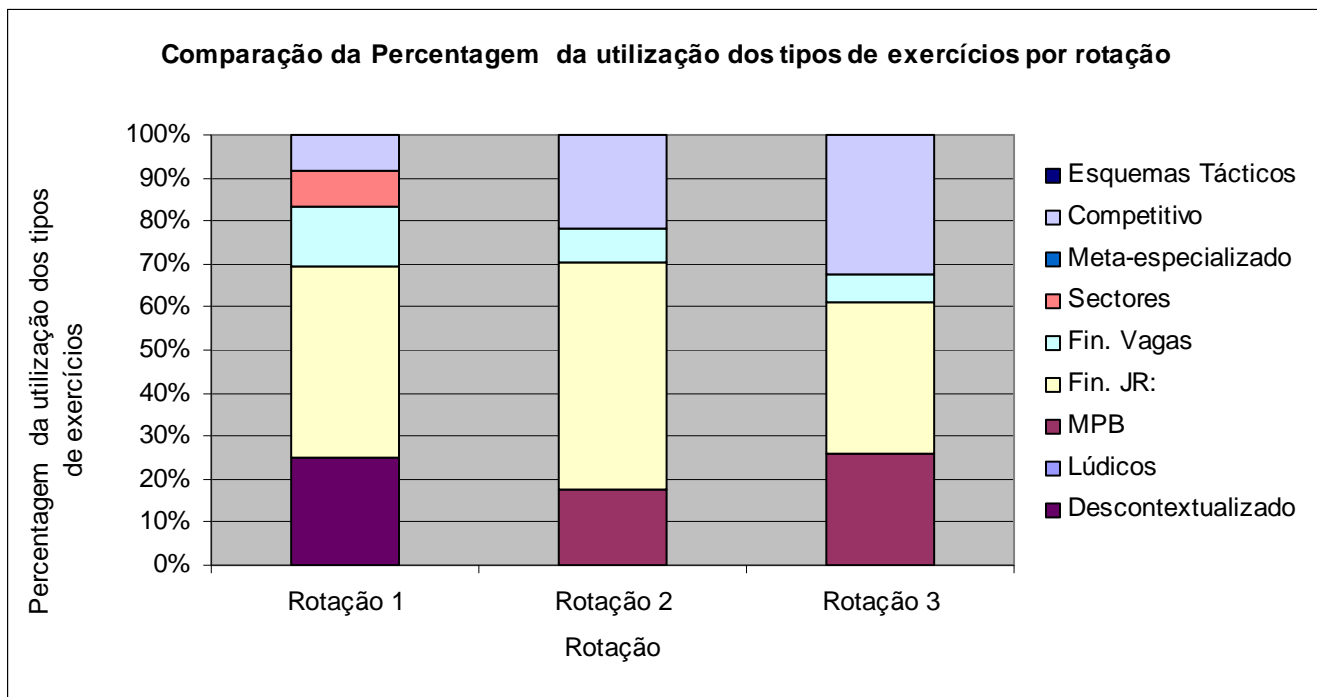


Gráfico 17 - Gráfico comparativo da percentagem de utilização total dos tipos de exercícios por Rotação – Iniciados C

Nos exercícios de treino é clara a preponderância das finalizações de jogo reduzido, bem como as reduzidas oscilações de importância ao longo das rotações.

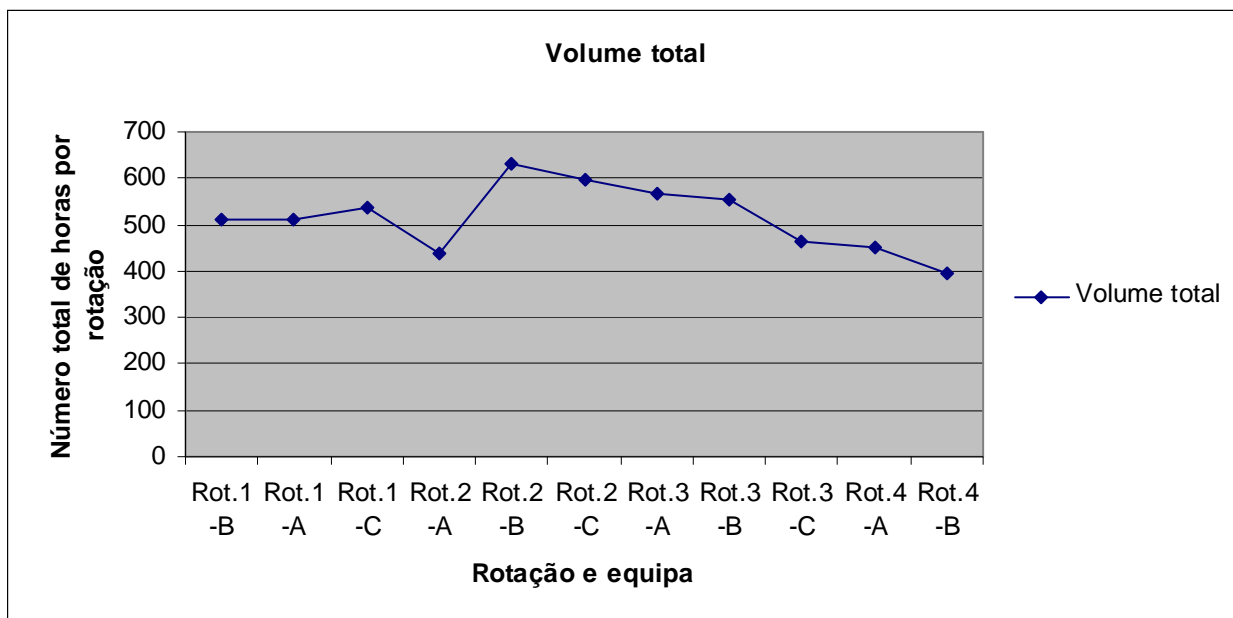


Gráfico 18 – Número total de horas por rotação e por equipa, segundo a ordem cronológica de realização

O Volume total de horas de exercícios por rotação registou uma tendência inicial constante. Contudo, na rotação 2 os iniciados A registaram um decréscimo situando-se apenas nas 440 horas, por oposição às 520 iniciais (valor médio). Este valor foi contudo superado na rotação 2, pelos Iniciados B, com um total de 635 horas de exercícios. Este facto deve-se a um número de treinos superiores porque foi mais um unidade que os restantes por ser o período de férias de Natal.

A tendência seguinte foi decrescente, apesar do limiar de horas de exercício rondar o valor mínimo de 400 horas. O valor médio de horas de trabalho por rotação é de 515 horas.

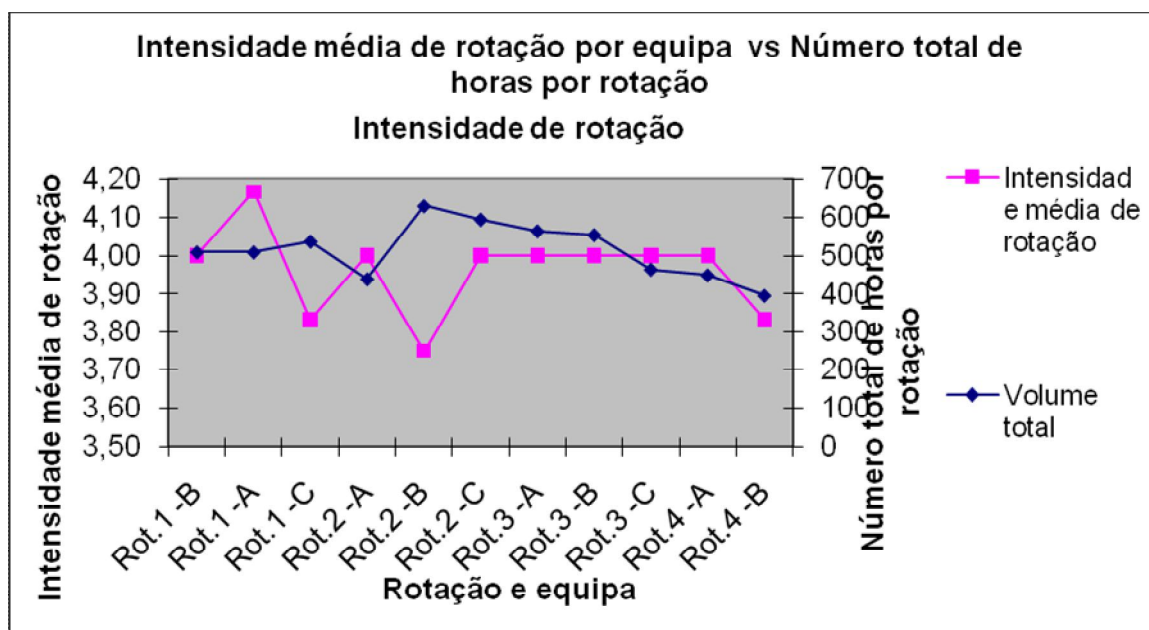


Gráfico 19 – Gráfico comparativo da Intensidade média de rotação por equipa com o Número total de horas por rotação de cada equipa

No último gráfico apresentado procurou-se realizar uma comparação da intensidade e do volume ao longo do tempo. Destaca-se no período competitivo uma estagnação do volume e da intensidade, apesar da ligeira diminuição do volume até ao fim da competição. Ao nível da intensidade o período onde esta é mais baixa coincide com o período de treino da equipa B, por esta apresentar menos capacidade e empenho para que a intensidade do treino fosse elevada.

3.3 Relatórios Mensais:

Os relatórios mensais vão consumir toda a informação e cumprimento de objectivos por rotação, visto que a minha participação nos treinos varia com a rotação pelas equipas:

Relatório Rotação 1 (Iniciados B):

1º MESOCICLO - 2/9 A 26/9

Nestes primeiros quatro microciclos do 1º Mesociclo (início a 2 de Setembro a 26 de Setembro) o objectivo consistiu em apresentar-me perante uma das equipas (Equipa B), para estabelecer contacto com os jogadores, avaliar as suas competências e as suas características e dinâmicas. Deste modo foi possível concretizar o meu objectivo, planeando o treino para conseguir perceber as competências dos jogadores através da avaliação em situações de jogo reduzido. Os conteúdos abordados foram os princípios de jogo, principalmente o 1º e 2º do ataque e defesa. Ao longo deste período realizaram-se dois jogos de treino contra outras equipas e um treino para introdução do modelo de jogo. No treino contra outras equipas foi possível perceber que o processo de aprendizagem em relação aos princípios de jogo estava a consolidar-se, sobretudo nas situações dinâmicas do jogo, onde os atletas conseguiam através dos princípios criar situações de superioridade numérica ou impedir acções de finalização adversária. O balanço é positivo, apesar de os atletas apresentarem muitas dificuldades, que irão ser trabalhadas ao longo da época. No treino a variedade de exercícios quer em situações por vagas, quer em situações de jogo reduzido permitiram aos jogadores melhorarem a sua percepção dos princípios. Este período permitiu-me discutir com o coordenador as vantagens e desvantagens do treino utilizando jogo reduzido ou situação de treino por vagas. A integração com os jogadores foi positiva e facto constatado pela sua receptividade, adaptando-se facilmente à minha personalidade e metodologia. Todos os jogadores demonstraram igualmente receptivos à aplicação dos métodos de treino, referindo que gostavam de ter situações mais aproximadas do futebol 11. Porém, o espaço de treino (1/3 de campo) não permitiu que tal acontecesse e por outro lado, foi-lhes referido que a metodologia aplicada lhes permitia evoluir mais rapidamente pelo maior número de contactos com a bola, capacidade de manutenção de posse de bola e actuação no centro do jogo.

Todas estas fundamentações ajudaram-nos a perceber o jogo, entender o porque desta metodologia e acima de tudo melhorarem o que prova que estão num processo de formação válido e enriquecedor.

Relatório Rotação 2 (Iniciados A):

1º MESOCICLO - 27/9 A 17/10

A segunda parte do primeiro mesociclo está de acordo com os últimos microciclos antes do período Competitivo, apresentando como objectivos Gerais:

A nível táctico:

- Conhecimento Modelo Jogo Adoptado
- Conhecimento das Leis de Jogo
- Desenvolvimento ao Sistema de Jogo
- Princípios de jogo defensivo – contenção, cobertura defensiva e noção de equilíbrio
- Princípios de jogo ofensivo – penetração, cobertura ofensiva e noção de mobilidade
- Manutenção da posse de bola

Técnico:

- Passe tenso com ambos os pés
- Recepção orientada com ambos os pés
- Protecção da bola
- Condução da bola
- Drible/finta

Físico:

- Coordenação
- Força resistência
- Força média - abdominais
- Velocidade Reacção
- Resistência específica Futebol

Psicológico:

- Comunicação
- Concentração
- Auto confiança
- Espírito de grupo
- Capacidade de decisão
- Inteligência
- Motivação
- Regras comportamentais

No entanto, nestes três microciclos os principais objectivos a atingir com os atletas, foram sobretudo de nível técnico: enfatizar a recepção orientada e o passe tenso. A nível táctico, o treino do 1º e 2º Princípio do ataque e da defesa, alternando com a capacidade de manutenção da posse de bola. Na parte física iniciou-se o trabalho de força média na fase final do treino, tal como aumento da resistência específica. Por fim, a nível psicológico foi dada ênfase à capacidade de concentração/atenção, diminuição do tempo nas transições entre exercícios. Sendo este o grupo com maior dificuldade ao ambiente de treino, o respeito pelas regras comportamentais em treino e em jogo foram também reforçados. Deste modo, as três semanas de treino serviram para consolidar o 1º e 2º princípio ofensivo e defensivo visto que estes apresentam dificuldades em jogos reduzidos em aplicar estes conhecimentos pela falta de formação em anos anteriores, ou mesmo pela ausência, já que alguns jogadores eram provenientes de outros clubes, onde este trabalho não era realizado. Ao nível do treino os exercícios passaram por situações de jogos reduzidos, tal como sugere Queirós (1986), que quanto menor for o número de jogadores envolvidos num exercício, maior as solicitações a que cada um está sujeito. A redução do número de jogadores e do espaço de jogo tem uma influência significativa no aumento do número de solicitações técnico-tácticas e energético-funcionais, tal como por vagas que permitia aos atletas contar o número de situações que consigam realizar bem o princípio da cobertura na jogada em que estava em processo ofensivo, ou a aplicação da cobertura defensiva no processo defensivo. Ao nível dos exercícios utilizados para aplicação da manutenção da posse de bola, realizaram-se exercícios utilizando jokers ofensivos que transmitiam vantagem à equipa no processo ofensivo de forma a conseguir obter primazia nesta manutenção e deste modo, ganhar confiança na aplicação da recepção orientada e no passe tenso. Estes exercícios foram aplicados em situações de campos reduzidos, o que implicava uma maior intensidade e ênfase na resistência específica.

A capacidade de liderança dos treinadores teve impacto no controlo das situações de treino. No entanto, como referido anteriormente nesta equipa, os jogadores apresentaram muitas dificuldades ao nível das regras comportamentais em treino, o que originou um período mais moroso na interiorização da forma de estar no treino. Ao nível competitivo, os jogos realizados foram contra um clube de uma divisão acima do campeonato que a equipa iria disputar. Logo um jogo de dificuldade extrema, que permitiria colocar em prática todos os objectivos praticados em treino. O jogo foi bom a nível defensivo. A equipa conseguiu adaptar bem o modelo de jogo, cumprindo bem as funções de cada posição. Ao nível do processo ofensivo a equipa apresentou muitas dificuldades na manutenção da posse de bola, não conseguindo realizar quatro passes seguidos sem intercepção da equipa contrária. Ao nível das coberturas ofensivas a equipa teve dificuldade na aplicação deste princípio por passar quase sempre em processo defensivo.

O segundo jogo foi contra uma equipa do Sporting, de Infantis, dois anos mais novos, mas como uma qualidade técnica e tática bastante elevada. Porém, a equipa é bastante inferior no nível físico. Este jogo permitiu que a equipa tivesse a posse de bola durante mais tempo. Todavia, a equipa apresentou muitas dificuldades na realização dos passes tensos e na recepção orientada o que dificultou a capacidade de posse de bola. Avaliando os objectivos propostos e os conteúdos abordados, conclui-se que não foram conseguidos na sua globalidade, pois os atletas apresentam ainda muitas dificuldades ao nível do passe tenso e na recepção orientada, o que limita a capacidade da equipa em realizar a manutenção da posse de bola. Ao nível da cobertura ofensiva e defensiva, houve melhoria no número de situações e no posicionamento em relação à baliza, controlados através da contagem das situações de treino, onde no caso defensivo um jogador com bola não podia passar por dois jogadores. Na cobertura ofensiva a possibilidade de realizar a mudança do corredor de jogo através de passes atrasados permitiu ao jogadores perceber como é possível alternar o corredor da bola.

Relatório Rotação 3 (Iniciados C):

2º MESOCICLO - 18/10 A 07/11

A Equipa que acompanhei neste período foi a dos Iniciados C, grupo com praticantes do 1ºano deste escalão que apresentam mais competência no escalão do ano de nascimento de 1997. Ao longo destas três semanas de treinos os objectivos específicos a serem trabalhados foram:

Nível Técnico:

- Condução de bola
- Protecção de bola
- Recepção orientada
- Passe tenso

Nível Tático:

- Consolidação do 1º e 2º Princípio de Jogo Ofensivo e Defensivo. Manutenção da posse de bola em segurança

Nível Psicológico:

- Regras Comportamentais
- Concentração

1ª Semana:

No 1º treino foi realizada uma reavaliação para percepção do que havia sido melhorado, mas deparei-me com um grupo de atletas ainda com muitas dificuldades a nível técnico, nas acções de recepção e passe, regindo porém uma melhoria ao nível dos princípios de jogo, (1º e 2º Princípio Ofensivo e Defensivo).

Ao nível da intensidade dos exercícios, o feedback motivacional que foi inserido aos atletas contribuiu para o aumento da intensidade das acções, por forma a tomarem decisões de forma mais rápida, num nível de dificuldade superior. No último treino da semana, a escolha por exercícios com referência aos corredores de jogo teve como objectivo a percepção do nível da largura no processo ofensivo. Ao nível da competição, apesar de o resultado ter sido negativo (2-1) para a equipa adversária, a equipa procurou aplicar com êxito os princípios treinados durante a semana. Ao nível das coberturas procurou-se definir com os atletas que o jogador com bola teria que ter sempre um colega em cobertura ofensiva e também informar que a nível defensivo deveriam ser capazes de realizar com êxito a contenção, processo realizado através do treinador adjunto que apontou no papel de observação o número de situações em que a equipa conseguiu recuperar a bola após uma contenção bem executada. As dificuldades sentidas neste jogo foram essencialmente ao nível do posicionamento, quer ofensivo quer defensivo, pelo pouco tempo de experiência no futebol 11, pois muitos dos atletas não tinham praticado a actividade federada no ano anterior e outros apenas tinham praticado futebol 7. Na semana seguinte, os objectivos mantiveram-se dando mais ênfase ao posicionamento da equipa através da utilização de J.R, tendo

em conta o modelo de jogo adoptado. Ao nível do jogo, após a semana de treino, a equipa apresentava-se um pouco ansiosa, mas os níveis de concentração estiveram mais elevados, conseguindo a equipa estar mais focalizada nas tarefas do jogo. No entanto o resultado foi novamente uma derrota, contra uma equipa que jogava um jogo directo, colocando muitas dificuldades ao nível do jogo aéreo, já que a equipa C apesar de ser constituída por atletas de 1º ano apresentava uma média de altura inferior à equipa contrária. O vento que se apresentou no campo condicionou também a primeira parte da equipa.

Na última semana de treinos procurou-se consolidar a capacidade de manter a posse da bola através das situações de cobertura ofensiva, da cobertura defensiva e da condução e protecção da bola. Nesta semana, criei um exercício por vagas, para variar as situações de prática para os atletas e para permitir aos guarda-redes a utilização da baliza de 11 para promover situações de finalização com as dimensões e referências idênticas. No último jogo, a equipa procurou aplicar as situações de cobertura ofensiva e defensiva e desenvolver a capacidade de mudança entre corredores laterais da bola sem perder a sua posse. Estas situações foram anotadas na observação do jogo diversas vezes, permitindo perceber que os atletas procuram

executar com algum êxito as situações treinadas.

Equipa C	1º jogo	2º jogo	3º jogo
Desarmes	14	8	15
Perdas de Bola	6	21	4
Remates contra	9	9	10
Perdas de Bola	10	12	8
Recuperações de bola	8	9	15
Remates	9	15	11

Tabela 6 - Estatística dos jogos ao longo da Rotação 3

Os objectivos foram atingidos parcialmente, visto que ao nível técnico, a protecção de bola não foi adquirida, tal como nível da cobertura

defensiva, pelo que nos vários jogos a equipa sofreu muitos golos através de situações em que a cobertura defensiva estava mal posicionada.

Relatório Rotação 4 (Iniciados A):

2º MESOCICLO - 8/11 A 28/11

A Equipa que acompanhei neste período foi a dos Iniciados A, grupo com praticantes do 2ºano deste escalão que apresentam mais competência. Ao longo destas três semanas de treinos os objectivos específicos a serem trabalhados foram:

Nível Técnico:

- Condução de bola
- Protecção de bola
- Recepção orientada
- Passe tenso

Nível Tático:

- Consolidação do 1º e 2º Princípio de Jogo Ofensivo e Defensivo. Introdução do 3º Princípio do Ataque.
- Manutenção da posse de bola

Nível Psicológico:

- Regras Comportamentais
- Concentração
- Espírito de Grupo

1ª Semana:

Após uma rotação com esta equipa, realizei novamente no 1º treino uma reavaliação para percepção do que tinham melhorado, mas deparei-me com alguns atletas que ainda apresentavam muitas dificuldades a nível técnico, das acções de recepção e passe, mas que também revelavam uma ligeira melhoria ao nível dos princípios de jogo, (1º e 2º Princípio Ofensivo e Defensivo). Esta equipa tem vários jogadores bastante aplicados que procuram realizar todos os exercícios sempre com bastante intensidade, enquanto para outros jogadores é necessário a aplicação de feedback que os motive a trabalhar arduamente durante todo o processo de treino. O facto de existirem atletas a treinar que não podem competir, devido à sua nacionalidade estrangeira, origina alguma desmotivação e um aumento de comportamentos fora da tarefa que retiram o aproveitamento máximo do treino.

Ao nível da intensidade do exercícios, o feedback motivacional que foi inserido tal como nas outras equipas procurou aumentar a intensidade das acções de forma tomar as decisões de forma mais rápida, a um nível de dificuldade superior. No último treino da semana, foram escolhidos exercícios com ênfase no processo defensivo, para diminuir o número de situações em que a equipa poderia sofrer várias situações de golo. Ao nível da competição, o resultado acabou por ser positivo (2-0), a equipa procurou aplicar com êxito os princípios treinados durante a semana acabando sem

sofrer nenhum golo. Ao nível das coberturas procurou-se com os atletas definir que o jogador com bola teria que ter sempre um colega em cobertura ofensiva e também que estes percebam que a nível defensivo tinham que ser capazes de realizar com êxito a contenção, avaliado através do treinador adjunto que apontou no papel de observação o número de situações que a equipa conseguiu recuperar a bola após a contenção bem executada, tendo neste jogo um total de 22 recuperações através de uma boa contenção. As principais dificuldades sentidas neste jogo incidiram na circulação de bola através da cobertura ofensiva. Na semana seguinte, ao nível dos objectivos foi introduzido o terceiro princípio do ataque a Mobilidade através da utilização de J.R, tendo em conta o modelo de jogo adoptado. Ao nível do jogo, após a semana de treino, a equipa apresentava-se um pouco ansiosa pois foi jogar contra uma boa equipa, mas os níveis de motivação eram altos pois vínhamos de uma boa vitória em casa. No entanto o resultado foi uma derrota, contra uma equipa que jogava um jogo directo, que nos colocou muitas dificuldades ao nível do jogo aéreo, com várias situações utilizando o método de ataque rápido como principal forma de atacar à baliza. Ao nível defensivo tivemos mais dificuldades no desarme devido à qualidade individual da equipa contrária. Ao nível ofensivo conseguimos criar várias situações, mas não conseguimos impor a nossa capacidade de manter a bola, perdendo muitas bolas a meio-campo. Na última semana de treinos procurou-se ainda consolidar a capacidade de manter a posse da bola através das situações de cobertura ofensiva. Nesta semana os atletas procuram trabalhar arduamente para recuperarmos rapidamente da derrota e melhorar o nível da posse da bola e circulação entre corredores através da mobilidade dos seus jogadores do meio-campo, realizando várias combinações. No último jogo, a equipa procurou aplicar as situações de mobilidade, no entanto e apesar de o número de situações defensivas terem sido bastante eficazes, a equipa contrária conseguiu na primeira parte marcar dois golos através de situações de pouca agressividade à entrada da grande área. Estas situações foram anotadas na observação do jogo diversas vezes, permitindo perceber que os atletas procuram executar com algum êxito as situações treinadas.

Os objectivos foram atingidos parcialmente, visto que ao nível técnico, a nível da recepção orientada e passe tenso estes melhoraram e consequentemente aumentaram a posse da bola em jogo. No entanto, deveriam ter sido mais trabalhados os esquemas tácticos, pois temos sofrido alguns golos através destas situações fixas.

Tabela 7 - Estatística dos jogos ao longo da Rotação 4

Equipa A	1º jogo	2º jogo	3º jogo
Desarmes	22	9	25
Perdas de Bola	3	12	15
Remates contra	9	12	7
Perdas de Bola	16	19	11
Recuperações de bola	27	17	23
Remates	18	17	16
Cruzamentos	10	13	10

Relatório Rotação 5 (Iniciados B):

3º MESOCICLO - 29/11 A 26/12

A Equipa que acompanhei neste período foi a EquipaB, grupo com praticantes do 2ºano deste escalão que apresentam menos competência. Nesta rotação, foram realizados 4 microciclos terminando com o período de férias do Natal. Os objectivos específicos a serem trabalhados foram:

Nível Técnico:

- Condução de bola
- Protecção de bola
- Recepção orientada
- Passe tenso

Nível Tático:

- Consolidação do 1º e 2º Princípio de Jogo Ofensivo e Defensivo.

Nível Psicológico:

- Regras Comportamentais
- Concentração

1ª Semana:

Após a primeira rotação com esta equipa, realizei novamente no 1º treino uma reavaliação para percepção do trabalho realizado até ao momento, mas deparei-me com os atletas ainda com muitas dificuldades a nível técnico, das acções de recepção

e passe e com uma melhoria ao nível dos princípios de jogo, (1º e 2º Princípio Ofensivo). Esta equipa continuava com muitas dificuldades de concentração em treino, tomando reguçarmente decisões pouco assertivas, igualmente verificadas nos períodos de jogo. Os exercícios utilizados nestas rotações baseiam-se em situações reduzidas de finalização (1x1), (2x2) até ao 4x4, situações estas que permitem um maior número de contactos com a bola, um maior número de tomadas de decisão e consequentemente um maior número de repetições das acções.

Ao nível da competição, o resultado acabou por ser positivo (3-1). A equipa dominou o jogo em termos de posse de bola. Ao nível dos objectivos procurou-se enfatizar a contenção como forma de perceber se conseguimos impedir o número de remates mantendo a menor distância possível para impedir finalização. As principais dificuldades sentidas neste jogo foram principalmente na 2ª parte devido ao tipo de piso “pelado” o dificultou a prática de bom futebol pois a chuva ameaçava e as irregularidades do piso dificultam a pressão inserida. A nível ofensivo conseguiram-se realizar várias situações de finalização. Na semana seguinte, os objectivos continuaram a ser semelhantes. Procurou-se ainda aprimorar as coberturas ofensivas para maior fluidez do jogo de acordo com o modelo de jogo da equipa. Ao nível do jogo, após a semana de treino, a equipa apresentava-se melhor preparada taticamente, no entanto, a equipa contrária acabou por ser feliz, após um jogo equilibrado, onde na primeira parte não conseguimos impor o nosso futebol, devido a diversas ausências, por jogadores importantes que foram chamados à equipa A. Contudo, os erros cometidos foram essencialmente ao nível defensivo com várias perdas de bola no sector defensivo, tal como descrito na análise quantitativa do jogo. Na terceira semana de treinos prossegui-se o trabalho realizado, através de exercícios de 3x2 + GR quer por vagas quer por jogos reduzidos, neste ultimo caso procurou-se colocar várias jogadores jokers, jogadores estes que fazem parte do processo ofensivo e servem como apoio á equipa que possui a bola, para dar alguma vantagem ao ataque, facilitando o processo de manutenção da posse da bola (MPB). Foi por mim concedido este ênfase com o intuito de responsabilizar os praticantes sobre as perdas de bola nos dois sectores mais próximos da baliza. No último jogo, a equipa procurou aplicar as situações de posse de bola entre corredores contra uma equipa que raramente conseguiu chegar á nossa baliza. O jogo acabou por ser bastante acessível permitindo chegar a um resultado elevado (4-0), mas principalmente conseguindo colocar em prática as situações referentes ao nosso modelo de jogo. Na última semana foi apenas dado um treino porque nos restantes dias houve uma pausa para os festejos natalícios. No decorrer desta rotação os objectivos foram atingidos

parcialmente, visto que ao nível técnico, a nível da recepção orientada e passe tenso estes melhoraram e consequentemente aumentaram a posse da bola em jogo, tal como tinha sucedido noutras equipas. Contudo, esta equipa ainda precisa de melhorar bastante a nível colectivo, pois existem ainda muitos jogadores que procuram progredir com a bola, perdendo muitas bolas no meio-campo originando transições rápidas da equipa contrária. O facto de dois jogadores desta equipa poderem subir à equipa A poderá prejudicar a eficiência deste grupo pela ausência de qualidade daqueles jogadores e pela sua importância para o espírito do grupo.

Tabela 8 - Estatística dos jogos ao longo da Rotação

Equipa B	1º Jogo	2º Jogo	3º Jogo
Perdas de Bola	4	8	2
Remates contra	7	9	5
Perdas de Bola	12	17	8
Recuperações de bola	25	17	30
Remates	14	15	22

Relatório Rotação 6 (Iniciados C):

3º MESOCICLO - 4/1 A 23/1

A Equipa que acompanhei neste período foi a dos Iniciados C.. Ao longo destas três semanas de treinos os objectivos específicos a serem trabalhados foram:

Nível Técnico:

- Recepção orientada
- Passe tenso

Nível Tático:

- Cobertura Ofensiva
- Cobertura Defensiva

Nível Psicológico:

- Espírito de Grupo
- Concentração

1ª Semana:

No 1º treino realizei vários exercícios de jogo reduzido para análise das competências que os atletas tinham melhorado. Ao nível do 1º princípio do ataque e defesa estavam bem consolidados. Deste modo, objectivou-se continuar a enfatizar o 2º princípio do ataque associado a manutenção da posse de bola, tal como da circulação desta entre corredores laterais.

Ao nível dos exercícios, a escolha de exercícios reduzidos acaba por ser uma solução mais viável pelo espaço que temos para treinar, no entanto, utilizou-se bastante a forma GR + 5x5 + GR para aproximar os atletas às funções de cada posição. Os atletas treinaram de forma exemplar, procurando melhorar a cada treino. No 1º jogo contra uma equipa, cuja forma de jogar nos era desconhecida, conseguimos um triunfo por 1-0. Após um domínio de jogo, com uma grande percentagem de posse de bola, e sem utilizar ainda a cobertura ofensiva para circular a bola entre corredores. Ao nível técnico, esta equipa apresentava alguma qualidade nas acções e situações de 1x1 no corredor lateral. Ao nível da finalização ficámos um pouco aquém do esperado, pois não fomos eficazes, apesar de registarmos um grande número de remates para golo. Na semana seguinte, os objectivos mantiveram-se dando mais ênfase ao posicionamento da equipa através da utilização de J.R (3x3) e depois (5x5), tendo em conta o modelo de jogo adoptado. Realizaram-se também algumas situações por vagas para enfatizar o papel do avançado ao nível da criação de situações de finalização. Ao nível do jogo, após a semana de treino, a equipa jogava em casa contra uma equipa teoricamente com mais dificuldades. Deste modo, o resultado acabou por ser (4-0), registando uma grande vantagem, conseguindo neste jogo, criar umas situações de golo e aumentando a eficácia. No entanto a equipa falhou algumas jogadas que devia ter finalizado com êxito. Ao nível das coberturas melhoraram permitindo mais circulações entre corredores devido também a passividade da equipa contrária e concentração destes sobre a bola (desorganização). Foi contabilizado o número de vezes que o avançado realizava uma desmarcação que tivesse êxito para a criação de situação de finalização, por forma a que as nossas jogadas não passassem apenas através de acções individuais nos corredores laterais mas sim através do jogo colectivo pelo nossa referência do ataque.

Na última semana de treinos continuou-se o trabalho já definido para consolidar as coberturas e preparar o jogo contra a equipa que em princípio nos iria causar mais dificuldades. Nesta semana criei um exercício de 4x4 que possuía a condicionante de ter 3 balizas para atacar e 3 para defender. Este exercício permitia condicionar as

acções dos atletas pelo corredor central ou pelo corredor lateral de acordo, como objectivo daquele período do treino. Penso que o exercício foi bastante bem conseguido, pois os atletas perceberam as situações em ênfase, através da finalização pelo corredor central ou pelos laterais. No último jogo, a equipa entrou bastante concentrada no jogo, num campo bastante reduzido em termos de dimensões, mas que mesmo assim, permitiu criar várias situações de mudança de corredor e diversas oportunidades de finalização, marcando neste jogo seis golos e sofrendo quatro. Ao nível dos desarmes a nossa capacidade foi diminua, sobretudo motivada melhor qualidade adversária, bem como pelo jogo mais directo da equipa contrária que impediu a existência de situações de 1x1.

Tabela 9 - Estatística dos jogos ao longo da Rotação 6

Equipa C	1º Jogo	2º Jogo	3º Jogo
Desarmes	17	15	10
Mudanças de Corredor	4	7	12
Remates	12	19	15
Desmarcação do AV.	12	12	11

Os objectivos foram atingidos, no entanto, é necessário continuar a enfatizar estes princípios de jogo para que o trabalho realizado possa continuar a ser efectuado com sucesso. Ao nível da cobertura defensiva, é necessário consolidar melhorar este princípio de jogo para que as situações de posse de bola da equipa contrária sejam facilmente impedidas. Na próxima rotação dever-se-á enfatizar um pouco mais os esquemas tácticos, para que os atletas não percam as referências nem os estímulos de posicionamento e para que consigam tirar o melhor partido destas situações.

Relatório Rotação 7 (Iniciados A):

4 º MESOCICLO - 24/1 A 28/11

A Equipa que acompanhei neste período foram os Iniciados A, Ao longo destas três semanas de treinos os objectivos específicos a serem trabalhados foram:

Nível Técnico:

- Condução de bola
- Recepção orientada

- Passe tenso
- Desarme
- Intercepção

Nível Tático:

- 2º Princípio de Jogo Ofensivo e Defensivo.
- Continuação do 3º Princípio do Ataque. (Desmarcação de Apoio e Rotura)
- Manutenção da posse de bola

Nível Psicológico:

- Regras Comportamentais
- Concentração
- Espírito de Grupo
- Focalização na tarefa

Após seis semanas regressei a esta equipa e realizei novamente no 1º treino uma reavaliação para percepção do que tinham melhorado e após conversa com os meus colegas e com o coordenador chegámos à conclusão de que estes atletas precisavam de mais responsabilização para com os resultados, visto que não estávamos muito bem posicionados na tabela classificativa. Ao nível da liderança foi necessário adoptar um modelo mais autoritário para que os atletas tivessem uma resposta mais responsável perante o treino e nos jogos. Em termos de exercícios utilizados, optei por um planeamento que englobasse mais exercícios específicos logo no próprio aquecimento de manutenção da posse da bola em situações de pressão, com alternância de espaço da bola. Aos exercícios da fase principal seguiram-se alguns exercícios interligados através de jogos reduzidos com ênfase nos princípios mais defensivos e posteriormente nos objectivos mais ofensivos (Mobilidade).

Ao nível da intensidade dos exercícios esta turma permitia que os exercícios fossem intensos contribuindo para uma preparação mais próxima do ritmo competitivo. No último treino da semana foram escolhidos exercícios com ênfase nos esquemas táticos, para diminuir o número de situações em que a equipa poderia sofrer várias situações de golo e procurar explorar a altura dos nossos jogadores. Ao nível da competição, o resultado acabou por ser positivo (3-3), apesar de a equipa não conseguir ter tido muita posse de bola pois perdeu muitas bolas a meio-campo e não conseguiu ainda realizar muitas circulações entre corredores com a bola controlada.

Conseguimos neste jogo marcar os três golos através de canto, o que atesta que o treino contribuiu para que o resultado tivesse sido positivo. Na semana seguinte, foram introduzidos objectivos do terceiro princípio do ataque, a Mobilidade (Desmarcações de rotura e apoio) através da utilização de J.R, tendo em conta o modelo de jogo adoptado. Ao nível do jogo, após a semana de treino, a equipa apresentava-se um pouco ansiosa pois precisava de ganhar para não ficar numa situação de descida de divisão. A equipa fez um jogo razoável onde já consegui criar mais situações de finalização com vários remates, mantendo uma posse de bola mais sustentada através da mobilidade dos jogadores do meio-campo. Ao nível defensivo tivemos menos dificuldades no desarme pois estávamos mais concentrados e a cobertura defensiva mais próxima da contenção. Conseguimos vencer um jogo contra uma equipa muito difícil que estava bem acima da tabela classificativa. Na última semana, os atletas estavam empenhados e motivados com os resultados que estavam a conseguir treinando de forma empenhada e intensa. Na última semana o jogo foi adiado devido às condições meteorológicas adversas. Os objectivos foram atingidos parcialmente, visto que ao nível técnico e no que concerne à recepção orientada e passe tenso estes melhoraram e consequentemente aumentaram a posse da bola em jogo. No entanto, é necessário melhorar a cobertura defensiva e a mobilidade, pois a equipa ainda apresenta poucos movimentos de rotura e apoio ao portador da bola.

Tabela 10 - Estatística dos jogos ao longo da Rotação 7

Equipa A	1º Jogo	2º Jogo
Desarmes	7	13
Mudanças de Corredor	5	11
Perdas de Bola	11	12
Remates	10	14

Relatório Rotação 8 (Iniciados B):

4º MESOCICLO - 14/2 A 6/03

A Equipa que acompanhei neste período foi a dos Iniciados B. Os objectivos específicos a serem trabalhados foram:

Nível Técnico:

- Condução de bola
- Protecção de bola
- Recepção orientada
- Passe tenso

Nível Tático:

- Consolidação do 1º de jogo Defensivo e 2º Princípio de Jogo Ofensivo e Defensivo.
- Referência da Posição 9 no modelo de jogo da equipa

Nível Psicológico:

- Regras Comportamentais
- Concentração

1ª Semana:

Após duas rotações sem estar com esta equipa, realizei novamente no 1º treino uma reavaliação para percepção do trabalho realizado até ao momento, mas deparei-me com os atletas ainda com muitas dificuldades a nível técnico, das acções de recepção e passe, mas melhoria ao nível dos princípios de jogo, (1º e 2º Princípio Ofensivo). Esta equipa continuava com muitas dificuldades na sua concentração em treino, tomando decisões pouco assertivas.. É necessário aprimorar as situações de desarme, impedindo as situações de finalização da equipa contrária. Os exercícios utilizados nestas rotações baseiam-se em situações reduzidas de finalização (1x1), (2x2) até ao 5x5. Optou-se também pela utilização de vários exercícios por vagas em superioridade numérica para ataque para melhorar situações de finalização através de ataque rápido e decisões sobre pressão de tempo e do espaço. Na primeira semana não houve competição, por a equipa estar isenta, logo na 2ª semana de treinos procurou-se preparar a equipa com a mesma metodologia. Foi enfatizado o papel do avançado na construção de situações de finalização, procurando que este fosse bastante móvel realizando várias desmarcações em apoio e rotura para criar superioridade no corredor lateral.

Ao nível da competição, o resultado acabou por ser bastante negativo (5-1). A equipa dominou o jogo em termos de posse de bola. No entanto, ao nível das situações de finalização, registou muita dificuldade perdendo diversas bolas em zonas recuadas, o que originou transições rápidas da equipa contrária. Em relação ao processo ofensivo, a equipa não conseguiu impor-se e acabou por falhar muitos remates principalmente na 2ª parte. A 1ª parte foi bastante difícil, pelo tipo de piso “pelado” devido á dificuldade de manutenção da posse de bola. É necessário entender que muitos dos jogadores desta equipa não puderam comparecer a este jogo ou por já estarem na equipa A, ou por castigo ou até mesmo por lesão. Na terceira semana de treinos procurou-se

continuar com o trabalho realizado, através de exercícios de 3x2 + GR quer por vagas quer por jogos reduzidos, neste ultimo caso procurou-se colocar várias jogadores jokers, jogadores este que fazem parte do processo ofensivo e servem como apoio à equipa que possui a bola para dar alguma vantagem ao ataque de forma facilitar o processo de manutenção da posse da bola (MPB). Depositei grande ênfase nesta matéria, procurando responsabilizar os praticantes sobre as perdas de bola nos dois sectores mais próximos da baliza. Logo ao longo desta rotação, os objectivos não foram atingidos, visto que ao nível técnico, a nível da recepção orientada e passe tenso estes não melhoraram, facto comprovado principalmente pelos dados retirados do jogo.

Tabela 11 - Estatística dos jogos ao longo da Rotação 8

Equipa B	1º Jogo
Desarmes	15
Perdas de Bola	13
Mudanças de Corredor	4
Recuperações de Bola	11
Remates	11
Desmarcação do AV.	9

Relatório Rotação 9 (Iniciados C):

5º MESOCICLO - 7/3 A 27/3

A Equipa que acompanhei neste período foram os Iniciados C. Ao longo destas três semanas de treinos os objectivos específicos a serem trabalhados foram:

Nível Técnico:

- Recepção orientada
- Passe tenso

Nível Tático:

- Cobertura Ofensiva
- Cobertura Defensiva
- Introdução da Mobilidade (Desmarcação de apoio e rotura)

- Introdução do Equilíbrio

Nível Psicológico:

- Espírito de Grupo
- Concentração

Nesta rotação, a primeira semana teve apenas dois treinos porque na terça-feira era Carnaval, pelo que apenas tivemos quinta e sexta para preparar o jogo de domingo. O planeamento escolhido assentou em exercícios de consolidação das coberturas e posicionamento de acordo com o modelo de jogo, escolhendo exercícios de carácter competitivo, ou seja, com ênfase no posicionamento da equipa. Procurou-se dar destaque à criação de situações de 2 x 1 no corredor lateral com a envolvimento do lateral.

No 1º jogo contra uma equipa que não sabíamos com era a sua forma de jogar, conseguimos um triunfo de 4-3. Após dominarmos o jogo em ambas as partes, com uma grande percentagem de posse de bola, utilizando a cobertura ofensiva para circular a bola entre corredores, a equipa sofreu um pouco através de vários lances de esquemas tácticos. A equipa contrária conseguiu empatar o jogo em 3-3 através dos seus jogadores mais altos e com vantagem no jogo aéreo. Ao nível técnico, esta equipa apresentava alguma qualidade nas acções e situações de 1x1 no corredor lateral e agora com hipótese de criar combinações com lateral e avançado. O número de perdas de bola ainda é acentuado. Por isso procuramos insistentemente que consigam circular a bola com qualidade. Todavia a rápida reacção à perda de bola estimulada em treino permite que recuperemos a bola sem problema para a nossa baliza. Na semana seguinte, os objectivos modificaram-se colocando mais ênfase na introdução da mobilidade e do equilíbrio através da utilização de J.R (3x3) e depois (5x5), tendo em conta o modelo de jogo adoptado. Ao nível do jogo, após a semana de treino, a equipa jogava em casa contra uma equipa teoricamente equilibrada tal como a nossa. No entanto, optei por modificar a equipa de início colocando em jogo jogadores que têm merecido ser titulares pelo esforço e dedicação em treino. Na palestra antes do jogo, optei por utilizar um meio audiovisual como forma inspirar a equipa para o jogo, utilizando um exemplo de uma equipa. Na 1ª parte conseguimos criar várias situações de golo, mas ainda neste caso, a equipa falhou algumas jogadas que devia ter finalizado com êxito. Ao nível das coberturas melhoraram permitindo mais circulações entre corredores. Conseguimos ir para o intervalo com uma vantagem de 3.0. Ao intervalo fiz algumas substituições que foram proveitosas pois na 2ª parte atletas que normalmente são titulares esforçaram-se bastante para mostrarem

a sua qualidade. Na última semana de treinos continuou-se o trabalho já definido para consolidar a mobilidade e equilíbrio apesar de não existir jogo no fim-de-semana. Contudo, a semana foi bastante produtiva cumprindo os jogadores com as tarefas delineadas.

Os objectivos nesta rotação foram conseguidos, pois os atletas mostraram grande vontade de aprendizagem melhorando ao nível das coberturas, criando mais situações de mudança de corredor, tal como o desarme utilizando a cobertura defensiva. Ao nível da mobilidade foram criadas várias situações de jogo através da rápida movimentação da nossa equipa.

Tabela 12 - Estatística dos jogos ao longo da Rotação 9

Equipa C	1º Jogo	2º Jogo
Desarmes	7	13
Mudanças de Corredor	5	11
Perdas de Bola	11	12
Remates	10	14

Relatório Rotação 10 (Iniciados A):

5 º MESOCICLO - 28/3 A 17/4

A Equipa que acompanhei neste período foram os Iniciados A. Ao longo destas três semanas de treinos os objectivos específicos a serem trabalhados foram:

Nível Técnico:

- Condução de bola
- Recepção orientada
- Passe tenso
- Combinações directas e indirectas

Nível Tático:

- Continuação do 3º Principio do Ataque.
- 3º Principio da Defesa
- Manutenção da posse de bola

Nível Psicológico:

- Concentração

Após seis semanas regressei a esta equipa e realizei novamente no 1º treino uma reavaliação para percepção do que tinham melhorado e após reunião com os meus colegas e com o coordenador era necessário ganhar pontos para continuar acima da linha de descida de divisão. Nestas semanas íamos jogar contra duas equipas cuja classificação era muito próxima da nossa na tabela. Em termos de exercícios optei por progredir na complexidade por aumento de jogadores em situação de jogos competitivos. Passando de jogos reduzidos para depois terem que executar as mesmas decisões num contexto mais complexo com um maior numero de intervenientes.

Ao nível da intensidade dos exercícios esta turma permitia que os exercícios fossem intensos contribuindo para uma preparação mais semelhante ao ritmo competitivo. No último treino da semana, planeou-se novamente exercícios com ênfase nos esquemas tácticos, para diminuir o número de situações em que a equipa poderia sofrer várias situações de golo e procurar explorar a altura dos nossos jogadores. Ao nível da competição, o resultado acabou por ser negativo (1-4), apesar de a equipa não conseguir ter tido muita posse de bola na 1º parte, chegando ao intervalo a perder (0-4) por erros individuais que originaram situações de fácil finalização para a equipa contrária. No entanto, após a palestra durante o intervalo com os jogadores, estes entraram muito melhor na 2ª parte pondo em prática os princípios treinados e diminuindo a desvantagem imposta. Este jogo foi realizado contra a equipa que ficou em 1º lugar, logo com atletas de bastante qualidade. Assim em termos de cobertura defensiva a equipa conseguiu recuperar bastantes bolas anulando assim a vantagem individual da equipa adversária. Na semana seguinte, os objectivos mantiveram-se trabalhando ao nível do terceiro princípio do ataque, a Mobilidade (Desmarcações de rotura e apoio) através da utilização de J.R, procurando situações utilizando as combinações directas e indirectas, tendo em conta o modelo de jogo adoptado. Ao nível do jogo, após a semana de treino, a equipa apresentou-se um pouco expectante em relação à equipa adversária. Era necessário ganhar para não ficarmos numa situação de descida de divisão. A equipa fez um jogo razoável. No decorrer desta semana a equipa conseguiu criar mais situações de finalização com vários remates, mantendo uma posse de bola mais sustentada através da mobilidade dos jogadores no meio-campo. Ao nível defensivo apresentámos menos dificuldades no desarme

uma vez que a equipa apresenta menos qualidade técnica, jogando um jogo mais directo. O resultado final do jogo foi um empate contra uma equipa acessível. Este resultado deveu-se também à expulsão de um jogador por ter tido um comportamento menos correcto, condicionando de certa forma o jogo. Na última semana, os atletas estavam empenhados e motivados para conseguir um bom resultado treinando de forma empenhada e intensa. O jogo final, acabou por ser positivo, terminando com uma vitória por (2-0). Os objectivos foram atingidos parcialmente, visto que ao nível técnico, a nível da recepção orientada e de passe tenso estes melhoraram e consequentemente aumentaram a posse da bola em jogo. No entanto, é necessário melhorar o posicionamento em relação ao equilíbrio em situação de jogo defensivo..

Tabela 13 - Estatística dos jogos ao longo da Rotação 10

Equipa A	1º Jogo	2º Jogo	3º Jogo
Desarmes	9	16	16
Recuperações pela C.D	14	8	9
Mudanças de Corredor	12	13	13
Remates	13	14	13
Cruzamentos	7	8	14
Desmarcação do AV.	13	14	11

Relatório Rotação 11 (Iniciados B):

6º MESOCICLO - 26/4 A 15/5

A Equipa que acompanhei neste período foi a dos Iniciados B. Os objectivos específicos a serem trabalhados foram:

Nível Técnico:

- Recepção orientada
- Passe tenso

Nível Tático:

- Consolidação do 2º Princípio de Jogo Ofensivo e Defensivo.
- Introdução da Mobilidade

Nível Psicológico:

- Regras Comportamentais

- Concentração

Após duas rotações sem estar em contacto com esta equipa procedi a uma reavaliação para percepção do trabalho realizado até ao momento, no decorrer do 1º treino. Esta equipa continua a assumir-se de entre as três, a que menos rendimento consegue dar no jogo devido às suas dificuldades técnicas e táticas. É por isso imperativo aprimorar agora no final da época as situações de mobilidade e de equilíbrio. Por esta razão, optou-se pela utilização de vários exercícios de (4x4) com vantagem no ataque para não esquecer a manutenção da posse de bola tão privilegiada no modelo de jogo adoptado. Na primeira semana não houve competição, por a equipa estar isenta, logo na 2ª semana de treinos procurou-se preparar a equipa de acordo com a mesma metodologia. Procedeu-se nesse sentido, à valoração do papel do avançado na construção de situações de finalização, procurando que este fosse bastante móvel realizando várias desmarcações em apoio e rotura para criar superioridade no corredor lateral. Foi ainda solicitada a colaboração dos médios interiores neste processo.

Ao nível da competição, o resultado acabou por ser bastante negativo (3-0). A equipa dominou o jogo em termos de posse de bola. Contudo ao nível das situações de finalização, registou imensa dificuldade perdendo muitas bolas em zonas recuadas, o que originou transições rápidas da equipa contrária. Em relação ao processo ofensivo, a equipa não conseguiu impor-se e acabou por falhar muitos remates principalmente na 1ª parte. Na terceira semana, a equipa estava completamente desiludida com o resultado e pouco motivada para treinar. No entanto, procurou-se incentiva-los para o ultimo jogo da época. Nesse jogo, a equipa deslocou-se a um terreno muito distante do Cacém para jogar novamente num campo “pelado” contra uma equipa que jogava num bloco defensivo e utilizava o método de ataque-rápido para desequilibrar a nossa defesa. O resultado acabou por ser negativo (2-0) dado a apatia da equipa para o jogo apesar de procurar efectivar os princípios de jogo com exactidão. O jogo foi pouco intenso com poucas situações de finalização. Mais uma vez fomos pouco eficazes perdendo num campo difícil.

Os objectivos para esta rotação prendiam-se com a aprendizagem do 3º princípio do ataque e defesa, que foram conseguidos. No entanto devido às dificuldades técnicas que esta equipa apresentava era bastante complicado promover um futebol apoiado com base na manutenção da posse de bola para utilização dos princípios de jogo.

Tabela 14 - Estatística dos jogos ao longo da Rotação 11

Equipa B	1º Jogo	2º Jogo
Desarmes	13	8
Remates contra	19	6
Mudanças de Corredor	8	6
Remates	12	5
Cruzamentos	5	7
Desmarcação do AV.	9	12

As tabelas apresentadas em todos os relatórios de rotação tem como principal objectivo revelar o tipo de informação que se retirava nos jogos, para nos treinos procurar treinar situações que em jogos seguintes do mesmo nível competitivo houvesse melhoria nas situações treinadas.

3.4 Competição

Antes de qualquer jogo de competição era orientada a palestra pelo treinador principal:

Palestra: antes do jogo

A palestra inicia com a descrição da equipa adversária os jogos efectuados por essa equipa, os pontos fortes e fracos.

Posteriormente, segue-se a Instrução sobre o plano de jogo delineado:

- Recordar as funções de cada jogador
- Considerações sobre situações treinadas ao longo da semana que devem ser executadas com rigor.
- Situações de bola parada.
- Dar motivação aos jogadores e atribuir confiança nas suas capacidades.

Após esta palestra, parte-se para o aquecimento que envolve:

- Situação de mobilização articular (3')
- Aquecimento com bola (normalmente o utilizado ao longo da semana nos treinos) (5')
- Alongamentos estáticos (5')
- Posse de bola (5x5 ou 4x4 + 2 jokers⁹ ofensivos) (2x5')
- Exercício de activação (Descontextualizado) (5')

⁹ Atletas que participam no processo ofensivo das duas equipas.

Em relação às classificações por competição, os resultados obtidos foram:

A" Equipa A"

Tabela 15 - Classificação Final Equipa A

		Total								Casa								Fora							
Pos.	Equipa	P	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS					
1	Sporting C	65	26	21	2	3	102	34	13	10	1	2	53	17	13	11	1	1	49	17					
2	Benfica C	63	26	20	3	3	79	25	13	11	2	0	44	8	13	9	1	3	35	17					
3	Atlético	53	26	16	5	5	59	26	13	8	3	2	34	16	13	8	2	3	25	10					
4	Real B	45	26	14	3	9	60	38	13	9	2	2	37	17	13	5	1	7	23	21					
5	Est. Amadora B	44	26	13	5	8	44	47	13	10	1	2	25	20	13	3	4	6	19	27					
6	Oeiras B	36	26	11	3	12	49	44	13	7	2	4	30	19	13	4	1	8	19	25					
7	At. Cacém	31	26	8	7	11	35	47	13	5	5	3	22	22	13	3	2	8	13	25					
8	U. Tires	30	26	8	6	12	38	65	13	8	3	2	27	22	13	0	3	10	11	43					
9	Domingos Sávio	29	26	8	5	13	42	51	13	3	3	7	18	27	13	5	2	6	24	24					
10	Sintrense	28	26	8	4	14	43	55	13	6	1	6	27	22	13	2	3	8	16	33					
11	Agualva	26	26	8	2	16	27	51	13	6	0	7	19	23	13	2	2	9	8	28					
12	Fontainhas	24	26	7	3	16	26	50	13	5	2	6	14	17	13	2	1	10	12	33					
13	Carcavelos	24	26	7	3	16	32	59	13	5	1	7	19	24	13	2	2	9	13	35					
14	Sp. Lourel B	21	26	6	3	17	30	74	13	4	1	8	15	28	13	2	2	9	15	46					

A equipa "A" encontra-se a disputar a série 2 da 1ª Divisão Distrital da Associação de Futebol de Lisboa no escalão de Juniores "C" (designação dada ao escalão de Iniciados). Esta divisão caracteriza-se por um campeonato a duas voltas com 14 equipas, que tem início a 24 de Outubro de 2010 e com término a 15 de Maio de 2011, com paragem de uma semana no carnaval, no fim-de-semana de 6 e 7 de Março, e uma semana na Páscoa, no fim-de-semana de 23 e 24 de Abril. Existe ainda a final entre os primeiros classificados da cada série a realizar-se no dia 29 de Maio de 2011.

A equipa conseguiu um óptimo 7º lugar num campeonato que começou com muitas dificuldades estando quase sempre perto da zona de descida, mas conseguindo nas últimas jornadas ganhar vários pontos que a colocaram a meio da tabela, acima de equipas que estiveram sempre distantes em termos de pontuação.

Equipa B

Tabela 16 - Classificação Final da 1ª Fase da Equipa B

		Total							Casa						Fora					
Pos.	Equipa	P	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS
1	Mem Martins B	30	10	10	0	0	79	4	5	5	0	0	34	3	5	5	0	0	45	1
2	União Mercês	18	10	6	0	4	28	16	5	3	0	2	18	6	5	3	0	2	10	10
3	Agualva	18	10	6	0	4	43	18	5	3	0	2	17	8	5	3	0	2	26	10
4	At. Cacém	18	10	6	0	4	23	21	5	4	0	1	13	11	5	2	0	3	10	10
5	Abrunheira	6	10	2	0	8	7	67	5	1	0	4	4	36	5	1	0	4	3	31
6	Albarraque	0	10	0	0	10	6	60	5	0	0	5	5	31	5	0	0	5	1	29

A equipa "B" disputou a série 13, da 1º fase da 2ª Divisão Distrital da Associação de Futebol de Lisboa no escalão de Juniores "C". Esta teve início a 17 de Outubro de 2010 e término a 26 de Dezembro de 2010. Nesta série participaram, para além da equipa "B" do Atlético Clube do Cacém, as seguintes equipas: Mem Martins Sport Clube; União recreativa das Mercês; Ginásio Clube 1º Maio Agualva (equipa "B"); União recreativa e cultural da Abrunheira; Sociedade recreativa de Albarraque. Tendo terminado esta fase no 4º lugar, o que lhe permiti jogar a 2º fase com alguns dos outros 4º classificados das outras séries.

Tabela 17 - Classificação final da 2ª Fase da Equipa B

		Total							Casa						Fora					
Pos.	Equipa	P	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS
1	Talaide	19	8	6	1	1	16	7	4	2	1	1	8	6	4	4	0	0	8	1
2	MTBA	13	8	4	1	3	22	10	4	2	0	2	16	4	4	2	1	1	6	6
3	Arsenal 72	12	8	4	0	4	17	13	4	2	0	2	10	7	4	2	0	2	7	6
4	At. Cacém	7	8	2	1	5	5	16	4	1	1	2	1	2	4	1	0	3	4	14
5	Carcavelos	7	8	2	1	5	8	22	4	1	0	3	4	10	4	1	1	2	4	12

Na 2º fase da 2º Divisão Distrital da Associação de Futebol de Lisboa no escalão de Juniores C, que teve o seu inicio a 9 de Janeiro de 2011 e terá o seu final a 20 de Março de 2011 a equipa incorporou a série 3 do Grupo 4, juntamente com as seguintes equipas: Grupo Solidariedade Musical Desportiva de Talaide; Arsenal 72; Grupo União Recreativo Desportivo MTBA; Grupo Sportivo Carcavelos (equipa "B").

Tabela 18 - Classificação final da 3ª Fase na Equipa B

		Total							Casa						Fora					
Pos.	Equipa	P	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS
1	Caneças	9	4	3	0	1	7	2	2	1	0	1	4	2	2	2	0	0	3	0

2	Ponterrolense	6	4	2	0	2	5	5	2	1	0	1	2	2	2	1	0	1	3	3
3	At. Cacém	3	4	1	0	3	2	7	2	1	0	1	2	2	2	0	0	2	0	5

Na 3ª fase da 2ª Divisão Distrital da Associação de Futebol de Lisboa no escalão de Juniores C, que teve início a 20 de Março e terminou a 15 de Maio de 2011 a equipa disputou 4 jogos contra a equipa de Caneças e de Ponte de Rol. Nesta fase a equipa apenas conseguiu uma vitória terminando em 12º classificado da série 4 da 2ª Divisão Distrital.

Pos.	Equipa	P	Total						Casa						Fora					
			J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS
1	Damaiense	28	10	9	1	0	50	9	5	4	1	0	25	5	5	5	0	0	25	4
2	Amavita	22	10	7	1	2	39	13	5	4	0	1	23	3	5	3	1	1	16	10
3	CD Belas	16	10	5	1	4	22	38	5	3	0	2	14	19	5	2	1	2	8	19
4	Carenque	8	10	2	2	6	20	30	5	2	1	2	17	13	5	0	1	4	3	17
5	Damaia GC	7	10	2	1	7	12	32	5	1	1	3	7	14	5	1	0	4	5	18
6	At. Cacém B	6	10	2	0	8	15	36	5	1	0	4	6	12	5	1	0	4	9	24

Equipa C

Tabela 19 - Classificação final da 1ª fase da Equipa C

A equipa "C" disputou a série 14, da 1ª fase da 2ª Divisão Distrital da Associação de Futebol de Lisboa no escalão de Juniores "C". Esta teve início a 17 de Outubro de 2010 e término a 26 de Dezembro de 2010. Nesta série participaram, para além da equipa "B" do Atlético Clube do Cacém, as seguintes equipas: Sport Futebol Damaiense (equipa "A"); Associação Amavita Foot; Clube Desportivo de Belas; Associação Cultural Desportiva e Recreativa de Carenque; Damaia Ginásio Clube. Sendo que terminou esta fase no último lugar, o que lhe permiti jogar a 2ª fase com alguns dos outros últimos classificados das outras séries.

Tabela 20 - Classificação final da 2ª fase da Equipa C

Pos.	Equipa	P	Total						Casa						Fora					
			J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS
1	Fut. Benfica	25	10	8	1	1	44	17	5	4	0	1	25	12	5	4	1	0	19	5
2	At. Cacém B	22	10	7	1	2	31	15	5	3	1	1	13	4	5	4	0	1	18	11
3	Damaiense B	19	10	6	1	3	26	19	5	4	0	1	17	8	5	2	1	2	9	11
4	Rio Mouro	11	10	3	2	5	18	23	5	2	2	1	10	8	5	1	0	4	8	15
5	Mucifalense	7	10	2	1	7	13	23	5	2	0	3	7	9	5	0	1	4	6	14
6	Albarraque	3	10	1	0	9	12	47	5	1	0	4	8	23	5	0	0	5	4	24

Na 2ª fase da 2ª Divisão Distrital da Associação de Futebol de Lisboa no escalão de Juniores C, que teve o seu início a 9 de Janeiro de 2011 e terá o seu final a 20 de

Março de 2011 a equipa incorporou a série 2 do Grupo 6, juntamente com as seguintes equipas: Sport Futebol Damaiense (equipa "B"); Clube Futebol Benfica; Grupo Desportivo e Recreativo Rio de Mouro, Rincho e Mercês; União Mucifalense; Sociedade Recreativa de Albarraque.

Tabela 21 - Classificação final da 3ª fase da Equipa C

Tabela 21 - Classificação final da 1ª Fase da Equipa C																					
		Total								Casa						Fora					
Pos.	Equipa	P	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS	
1	At. Cacém B	15	6	5	0	1	19	9	3	2	0	1	9	5	3	3	0	0	10	4	
2	Fut. Benfica	7	6	2	1	3	5	7	3	2	0	1	3	3	3	0	1	2	2	4	
3	Ponte Frielas	7	6	2	1	3	13	18	3	1	1	1	8	8	3	1	0	2	5	10	
4	Oriental	6	6	2	0	4	10	13	3	2	0	1	8	3	3	0	0	3	2	10	

Na 3ª fase da 2ª Divisão distrital da Associação de Futebol de Lisboa no escalão de Juniores C esta equipa disputou contra 3 equipas, 6 jogos entre 20 de Março e 15 de Junho. Conseguimos um óptimo 1º lugar fruto do trabalho realizado ao longo do ano, trabalho de formação criando hábitos numa equipa, formando estes atletas para um objectivo maior no seu 2º ano de Iniciados.

Bibliografia:

- Carvalhal, C. (2003), "Periodização tática. A coerência entre o exercício de treino e o modelo de jogo adoptado" Documento de *apoio das II Jornadas técnicas de futebol da U.T.A.D.*
- Castelo, Jorge (1996) *Futebol - A Organização do jogo*. Lisboa. Edição do autor.
- Castelo, J. (2002) "O exercício de Treino Desportivo". Edição da Faculdade Motricidade Humana
- Castelo, J; Matos, L.F. (2006) "Concepção e Organização de 1100 Exercícios de Treino", edição visões e contextos.
- Faria, R. & Tavares, F. (1996) O comportamento estratégico. Acerca da autonomia de decisão nos jogadores de desportos colectivos. In: José Oliveira, Fernando Tavares (Eds), *Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Colectivos*. Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos FCDEF-UP, pp: 33-38
- Garganta, J. & Pinto, J. (1994): O ensino do futebol. In *O ensino dos jogos desportivos*: 97-137. A. Graça & J. Oliveira (Eds.). Centro de Estudos dos Jogos Desportivos. FCDEF-UP.
- Silva, M. (2008). "O desenvolvimento do jogar segundo a Periodização Tática" edição MCsports
- Oliveira, R. (2005). "A planificação, programação, e periodização do treino em Futebol – Um olhar sobre a especificidade do Jogo de Futebol". EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Nº 89. <http://www.efdeportes.com/efd89/futeb.htm>
- Queiroz, C.M. (1986) *Estrutura e Organização dos exercícios de treino em Futebol*. 1ª Edição, Federação Portuguesa de Futebol.
- Ramos, F. (2003) *Futebol Da "rua" á competição*. 2ª Edição. Centro de Estudos e formação desportiva, Lisboa.

Área 2 (INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA)

Nesta área de formação deverá privilegiar-se o desenvolvimento das competências relacionadas com a participação em estudos e projectos de investigação integrados no respectivo contexto (se possível, na perspectiva da investigação-acção) e de competências que favoreçam o desenvolvimento (inovação) profissional do Treinador estagiário ao longo da sua carreira.

O estudo que se procurou realizar sucede a esta introdução com o seu título:

Comparação de Comportamentos de posicionamento em Jovens Futebolistas

**Comparação de Comportamentos de
posicionamento em treino e em
competição numa equipa do escalão de
sub - 15, na sua organização defensiva.**

Resumo

A presente investigação visa perceber se existe transfer no posicionamento de treino para competição, em jovens do escalão de sub-15. Para tal, foram utilizadas quatro situações de avaliação. Uma avaliação a nível competitivo, seguido de duas situações em treino e uma situação final a nível competitivo, comparando quatro posições em campo, de acordo com o modelo de jogo específico da equipa. A amostra é constituída por 225 acções observadas de um conjunto 8 atletas nas quatro situações. Os resultados obtidos mostram que a tendência de posicionarem-se em treino é semelhante à de jogo. Contudo a complexidade no nível competitivo e a especificidade do contexto não permite que a situação de treino se aproxime ainda mais da realidade competitiva.

Introdução

O desenvolvimento do sistema motor funcional depende da frequência de aplicação do estímulo adequado, ou seja, a repetição frequente de exercícios de carácter funcional específico (Bezerra, 2001). Esta afirmação pretende difundir a importância da concepção e aplicação adequadas do exercício de treino. Castelo (2002) argumenta que o problema da conceptualização e selecção de treino exige pressupostos orientadores, tal como: o modelo de jogo da equipa, em função das capacidades e aptidões dos jogadores que estão integrados no plantel e as suas margens de progressão. O grande objectivo do exercício de treino é melhorar o desempenho do jogador em competição, compreendendo que solicitação faz a competição às capacidades do jogador. Todos os exercícios de treino devem colocar o atleta em decisão. Tavares (1993) citado por Vieira (2003), refere que a tomada de decisão desempenha um papel crítico na execução das acções de jogo, pois a realização de movimentos conscientes é precedida por uma decisão.

É preciso perceber como o atleta resolve os problemas inerentes ao jogo. Para isso, é necessário completar a observação da actividade competitiva, com os fundamentos científicos que explicam o desempenho observado, para compreender melhor o fenómeno da tomada de decisão do jogador em competição. (Araujo & Volossovitch, 2005). O treinador deve potenciar situações que promovam evolução, que acontece se houver uma constante relação entre características do jogo e as características dos exercícios propostos. A esta relação o autor Araújo (2005) refere-se como tarefas ecológicas que mantêm a estrutura e funções essenciais presentes na competição. Dentro desta ideia, o mesmo autor refere que a percepção é indissociável da acção, logo os atletas devem perceber o contexto para agir segundo este, ou seja, a importância de os treinos manter as mesmas características que a competição.

Os jogos reduzidos, segundo a perspectiva de Mush & Mertens (1991) citado por Vieira (2003), mostram que a unidade de jogo não deve ser desvirtuada neste tipo de jogos. Mencionando que todos os elementos estruturais devem ser preservados; as

acções de ataque e defesa são sempre conservadas, tal como as transições defesa-ataque e ataque-defesa serem sempre possíveis de acontecer, permitindo sempre aos atletas diversas soluções para estes afinarem a sua capacidade de tomada de decisão. Estas características estão interligadas com a importância de manter em treino as características da competição.

O problema central deste trabalho é perceber onde existe mais dificuldades de posicionamento em várias posições e perceber se o treino pode melhorar esta falta de capacidade de posicionamento, recorrendo assim, à observação destes em jogo, seguido-se, da sua observação em situação de treino e posteriormente em competição para nova constatação da influência do treino, completando assim um ciclo de observação.

Metodologia:

Objectivos:

Os objectivos propostos para este trabalho visam perceber se o treino influencia a capacidade de posicionamento em jogo. O segundo objectivo definido visa comparar em duas situações de treino semelhantes apenas com o auxílio de marcação do campo, se existem diferenças na tomada de decisão.

Hipóteses:

- HIPÓTESE 1: O posicionamento é idêntico em treino e em jogo.
- HIPÓTESE 2: O posicionamento em treino com referências visuais (mapeamentos do corredores laterais) é igual ao posicionamento em treino sem referência.

Amostra:

A amostra é constituída por 225 acções observadas de um conjunto 8 atletas da equipa de Iniciados masculinos do Atlético Clube do Cacém, com uma média de idade de 14 anos OU aproximadamente 14 anos de idade. A amostra foi seleccionada por conveniência uma vez que colaboro no clube e porque é onde neste momento realizo o estágio da Faculdade para a opção de Futebol. Na equipa todos os atletas são

federados pela Associação futebol de Lisboa. A maioria dos atletas representaram o clube que na época transacta.

Os jogos observados para a realização do estudo correspondiam ao campeonato distrital do escalão de Iniciados, campeonato onde actua esta equipa de jogadores. As situações de treino foram gravadas no campo Joaquim Vieira, nº2 (campo sintético).

Procedimentos:

Seguidamente serão mencionados os exercícios utilizados bem como o método de avaliação da tomada de decisão dos atletas em cada posição durante as situações de treino. Os exercícios foram desenvolvidos com base no modelo de jogo adoptado por esta equipa, que aprecia o nível defensivo valorizando uma boa organização e concentração de jogadores sobre a bola, protegendo sempre a sua baliza, favorecendo a existência de um sistema de coberturas que permitam a recuperação da bola e que apela à capacidade de desarme do primeiro jogador. Os exercícios avaliados visam em duas situação de treino, através de um exercício de jogo reduzido, com 6 atacantes contra 4 defesas e 1 Guarda-redes, diferentes objectivos: para os jogadores da equipa em superioridade numérica passa por finalizar com sucesso, por oposição à de inferioridade numérica que deverá impedir a finalização. As situações diferem entre si apenas na existência de uma delimitação dos corredores, no espaço de jogo, na segunda situação.

No que refere ao número de jogadores, a equipa que está em superioridade numérica (6 atacantes) apresenta-se definida tal como no modelo de jogo, com três jogadores no sector do meio-campo e três jogadores no corredor mais avançado, em que dois deles se encontram nos corredores laterais e o último representa o avançado da equipa. A nível defensivo, os jogadores representam o sector do meio-campo, constituído por um jogador atrás de dois médios interiores e por um jogador do sector avançado com a função de direccionar o ataque para os corredores laterais. A opção por superioridade no ataque conduzirá a uma maior inter-ajuda entre defesas, promovendo a concentração dos jogadores para a tarefa e o enfoque no objectivo pretendido.

O exercício teve a duração de 10 minutos, dividido em duas séries de 5 minutos. A primeira série do exercício é

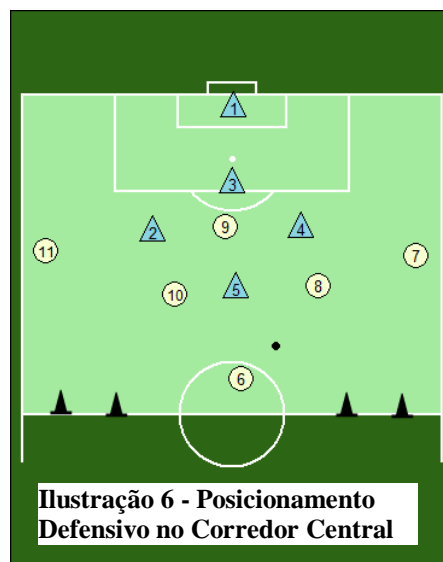


Ilustração 6 - Posicionamento Defensivo no Corredor Central

realizada sem utilização de corredores; na segunda série foi introduzido o mapeamento dos corredores.

Antes da execução dos exercícios, a apresentar posteriormente, os atletas foram instruídos acerca da sua posição em campo e da identificação das principais funções consoante a posição da bola e as suas funções em cada posição, de acordo com o modelo de jogo, tal como representado em anexo.

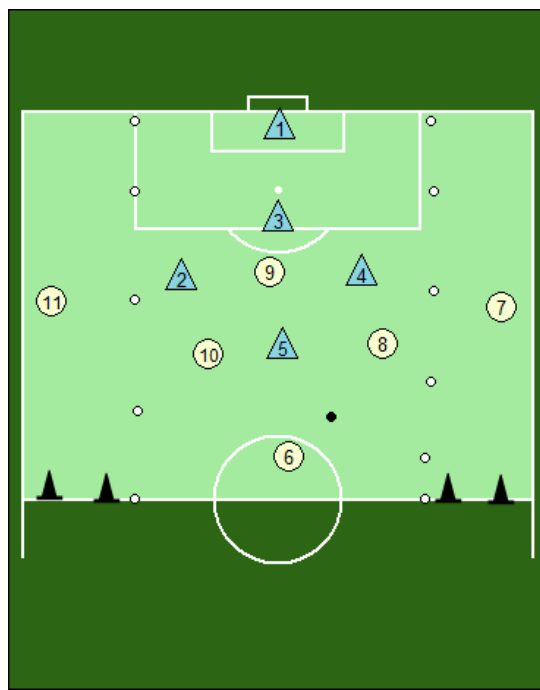
Situação 1:

O procedimento passa por realizar em situação de treino, um exercício em jogo reduzido, onde o espaço de jogo e número de jogadores diminui. A organização do exercício é constituída por 6 atacantes contra 4 defesas e 1 Guarda-redes. O objectivo principal para os jogadores da equipa em superioridade numérica passa por finalizar com sucesso, enquanto a equipa em inferioridade numérica trata-se de impedir a finalização. Quando esta situação se torna inversa o objectivo da equipa com menos jogadores passa por colocar a bola nas balizas com menores dimensões e a equipa com maior número de jogadores passa por impedir essa situação. Esta alternância de comportamento deve ser sempre mantida tal como foi explorado inicialmente. Existe a regra do fora-de-jogo para este exercício.

Comportamentos gerais desejáveis durante a execução:

- Movimentação cumprindo os princípios de jogo defensivos.
- Posicionamento em relação á bola, baliza e jogadores que estejam na sua zona de acção.
- Promover a circulação da bola para os corredores laterais.
- Jogadores posicionarem-se de forma a “fechar” a zona central.

Situação 2:



Nesta tarefa, todas as componentes do exercício anterior estão envolvidas apenas, existe uma delimitação dos corredores, no espaço de jogo.

Todas as situações descritas anteriormente são incorporadas neste exercício, apenas os atletas têm mais uma informação não mencionada pelo treinador, mas que os pode ajudar no seu posicionamento e influenciar a sua tomada de decisão ao nível do posicionamento defensivo.

Protocolo de Avaliação:

Todas as situações indicadas foram alvo de gravação, ou seja tanto a primeira situação de competição, como as duas situações em treino e a restante situação em jogo, foram sujeitas para possível análise.

Ilustração 7 - Posicionamento Defensivo no Corredor Central com mapeamento dos corredores

Os itens de observação são:

1) Quando a bola está no corredor central, posicionam-se pressionando o portador da bola, direccionando a bola para os corredores laterais. Todos os defesas se posicionam no corredor central. A limitação dos corredores centrais no jogo passa pela identificação de uma linha imaginária do fim da grande área que se estende até ao meio-campo.

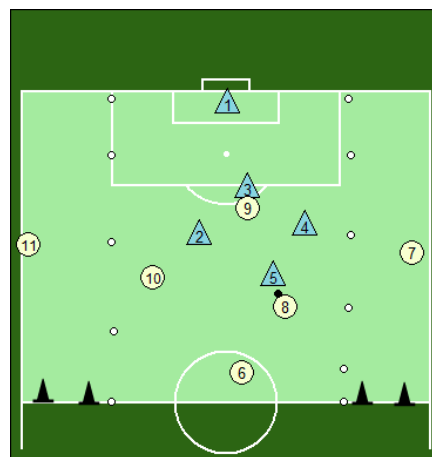


Ilustração 8 – Esquema de Avaliação do Posicionamento Defensivo no corredor central

2) Quando a bola está no corredor lateral, estes posicionam-se de forma semelhante à figura indicada, promovendo a concentração do lado da bola, fechando o corredor central. O jogador mais distante da bola posiciona-se em zonas interiores procurando fechar o corredor central.

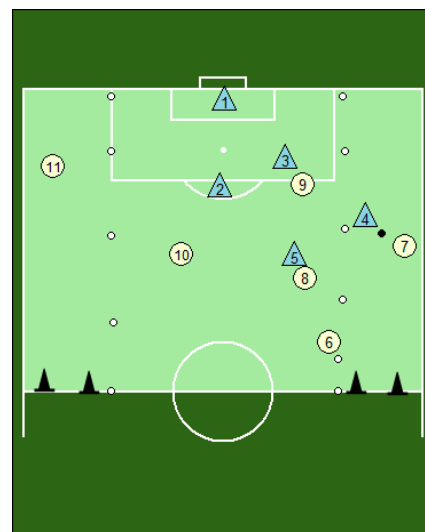


Ilustração 9 - Esquema de Avaliação do Posicionamento defensivo no Corredor lateral

A avaliação é realizada aos 4 jogadores, cada jogador deve cumprir a sua missão de acordo com a posição em campo. Deste modo, os critérios de avaliação para cada jogador variam com o facto de a bola estar no corredor central do campo ou nos corredores laterais.

Apresentação de Resultados:

Perante as situações de treino e de jogo, os jogadores utilizados nas posições avaliadas foram aqueles que têm maior propensão a jogar nas posições indicadas. No entanto, devido à natureza destes jogos, ou seja, o facto de um jogador ser capaz de em qualquer momento do jogo realizar a posição de outro, optou-se por escolher nos jogos perante as opções do treinador e no treino aleatoriamente para possível comparação de decisões. Porém, esta é uma limitação imposta devido à impossibilidade de avaliar o mesmo atleta em todas as situações.

Resultados:

Situação de Jogo 1: (Situações=15)

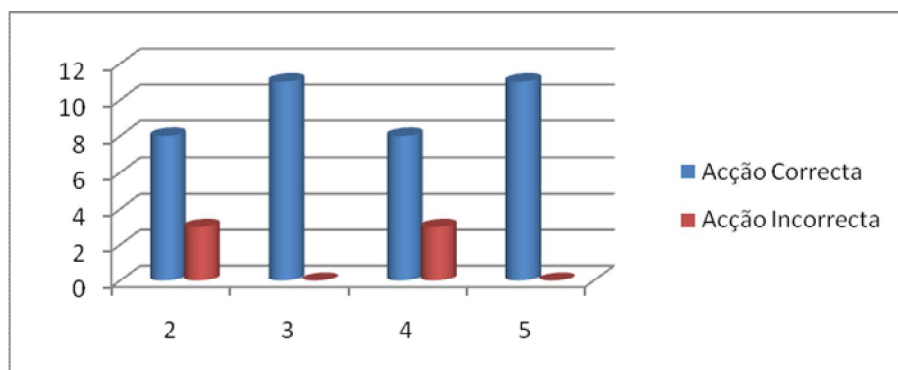


Gráfico 20 - Situação de Jogo 1 no corredor central

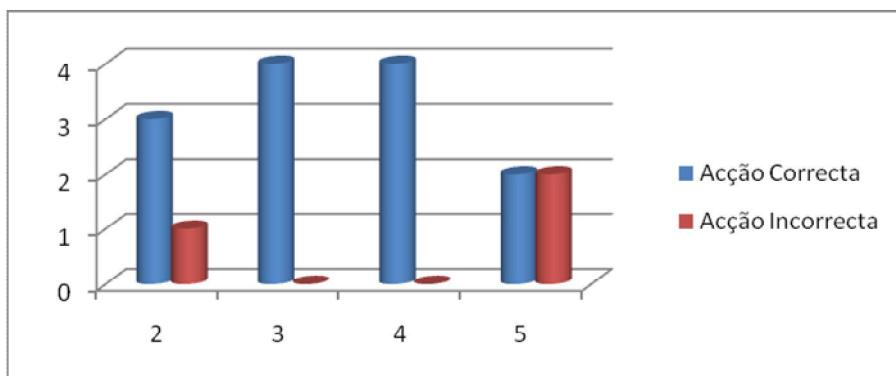


Gráfico 21 - Situação de jogo 1 no corredor lateral

Os gráficos 1 e 2 representam a primeira situação de jogo que foi alvo de avaliação, demonstrando que existem várias acções incorrectas realizadas em várias posições, no entanto, a posição 3 não apresenta qualquer acção incorrecta quer seja no corredor central como no corredor lateral.

Situação de Treino 1: (Situações = 11)

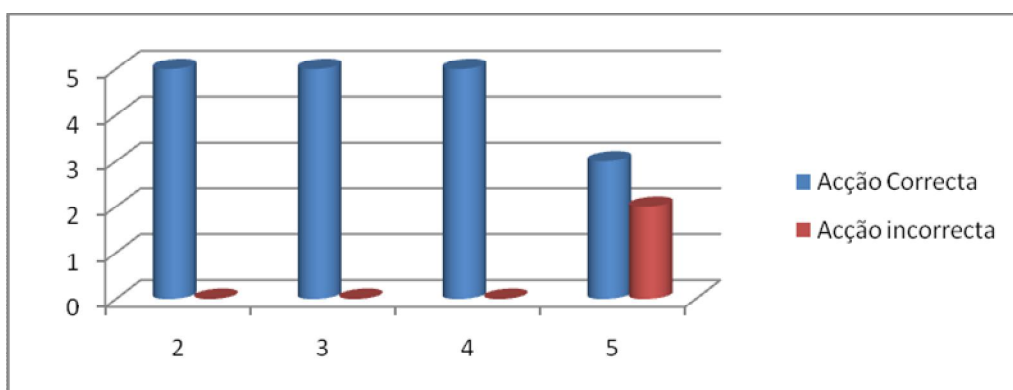


Gráfico 22 - Situação de Treino 1 no corredor central

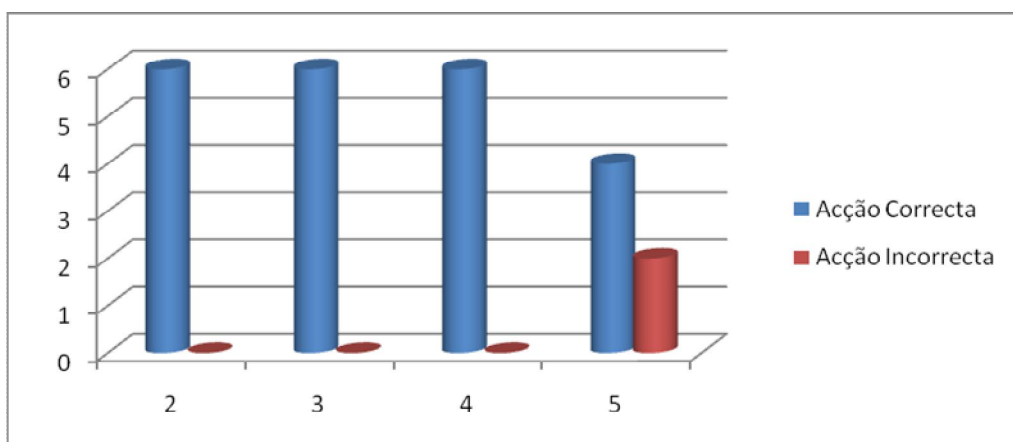


Gráfico 23 - Situação de Treino 1 no corredor lateral

Os gráficos 3 e 4 apresentam a primeira situação de treino observada, onde apenas o jogador da posição 5 errou no posicionamento tanto no corredor central como lateral.

Situação de Treino 2:

(Situações=7)

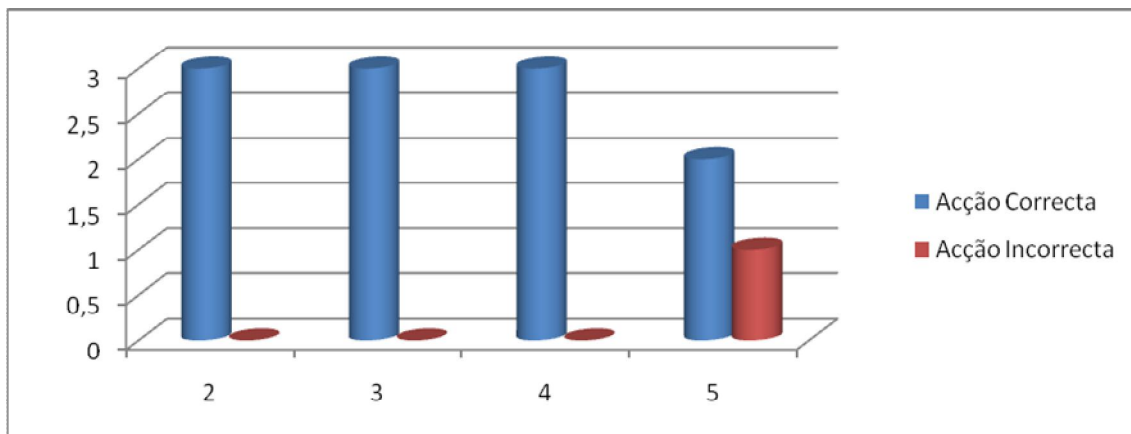


Gráfico 24 - Situação de Treino 2 no corredor central

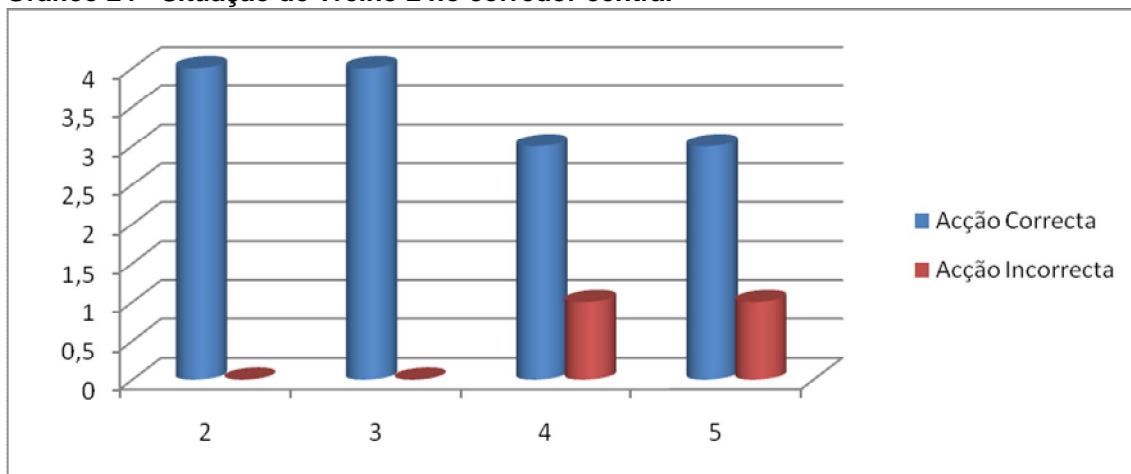


Gráfico 25 - Situação de Treino 2 no corredor lateral

Os gráficos 5 e 6 apresentam a situação de treino número 2, onde os jogadores da posição 2 e 3, não apresentam qualquer erro de posicionamento. O jogador da posição 5 continua a errar nos vários corredores. O jogador da posição 4 apenas errou uma vez no corredor lateral.

Situação de Jogo 2: (situações = 23)

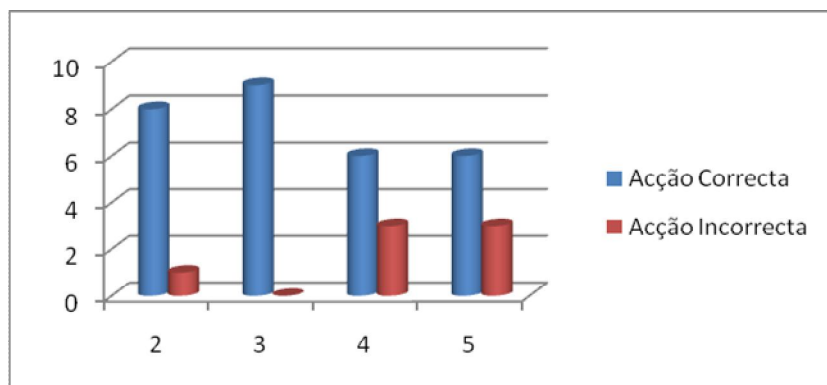


Gráfico 26 - Situação de Jogo 2 no corredor central

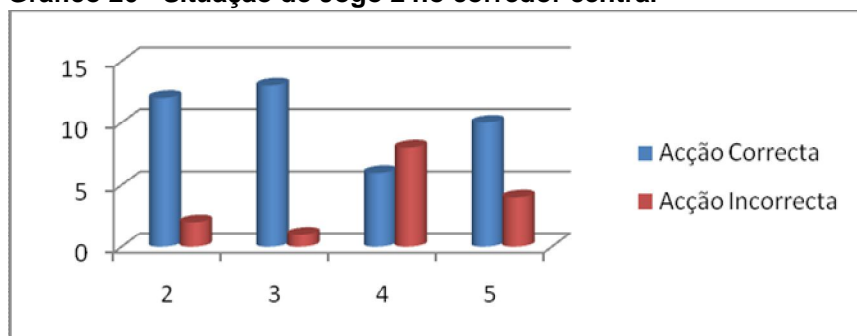


Gráfico 27 - Situação de Jogo 2 no corredor lateral

Os gráficos 7 e 8 apresentam a avaliação aos jogadores na última situação de jogo, revelando muitas acções incorrectas tanto do jogador 1 como do 4 como 5 em ambos os corredores. Os jogadores da posição 2 e 3 por suas vezes apresentam poucas ou nenhuma acções incorrectas.

Deste modo, realizaram-se também os somatórios das várias decisões dos atletas em cada situação (Treino 1 e 2 e jogo 1 e 2).¹⁰

Somatórios:	Situação de Jogo		Situação de Treino	
	1	2	1	2
Correctas	51	70	40	25
Incorrectas	9	22	4	3

¹⁰ De acordo com anexo 3.

% Respostas Correctas	85	76	91	89
-----------------------	----	----	----	----

Tabela 22- Somatórios da tomada de decisão de acordo com as várias posições

Tal como do somatório das decisões, de treino e em jogo:

	Situação de Jogo 1 e 2	Situação Treino 1 e 2
Correctas	121	65
Incorrectas	32	7
% Respostas Correctas	79	90

Tabela 23 - Somatório da

tomada de decisão em treino e jogo

Resultados por Posição:

Posição 2:

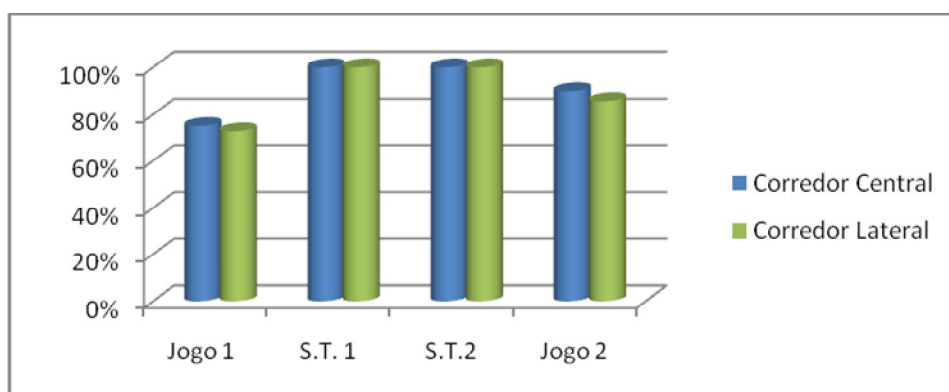


Gráfico 28 - Percentagem de acções correctas do Posição 2

Posição 3:

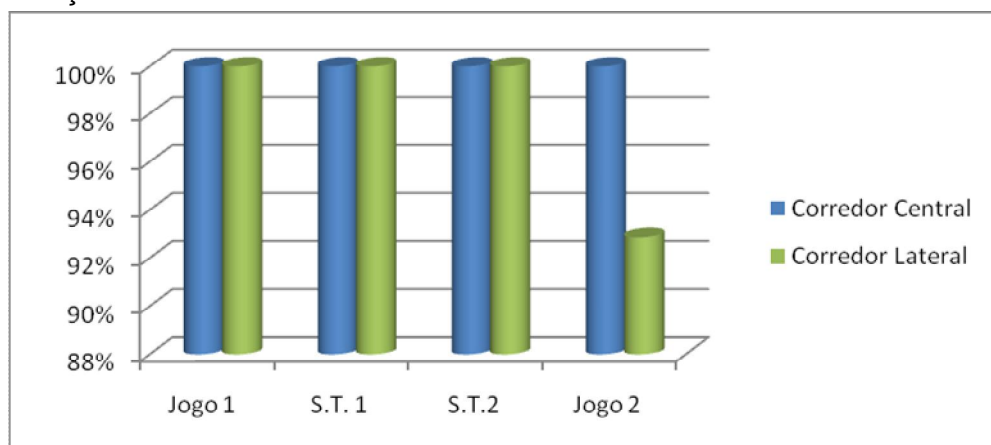


Gráfico 29 - Percentagem de acções correctas do Posição 3

Posição 4:

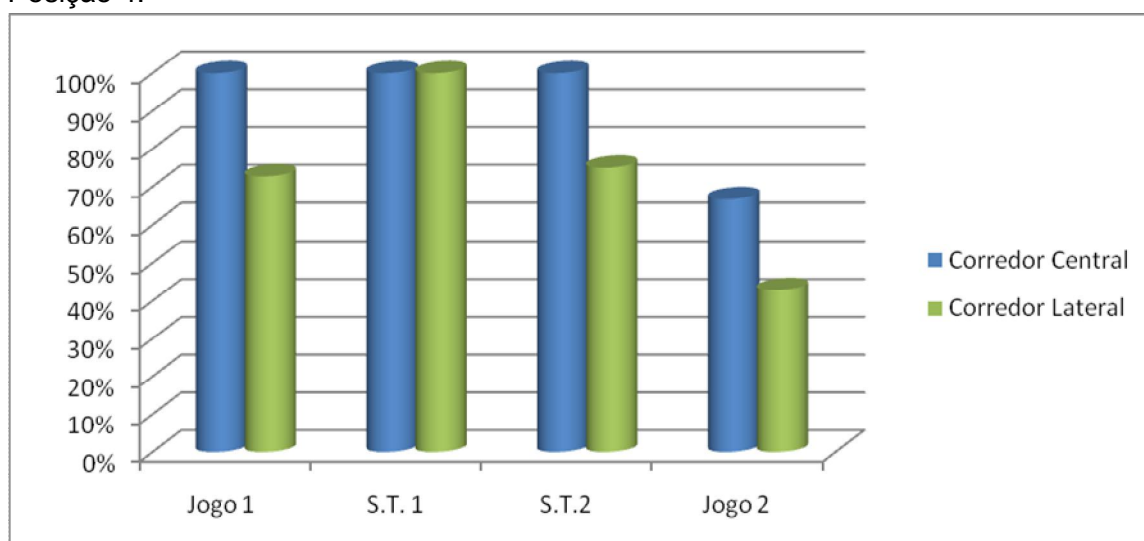


Gráfico 30 - Percentagem de acções correctas do Posição 4

Posição 5:

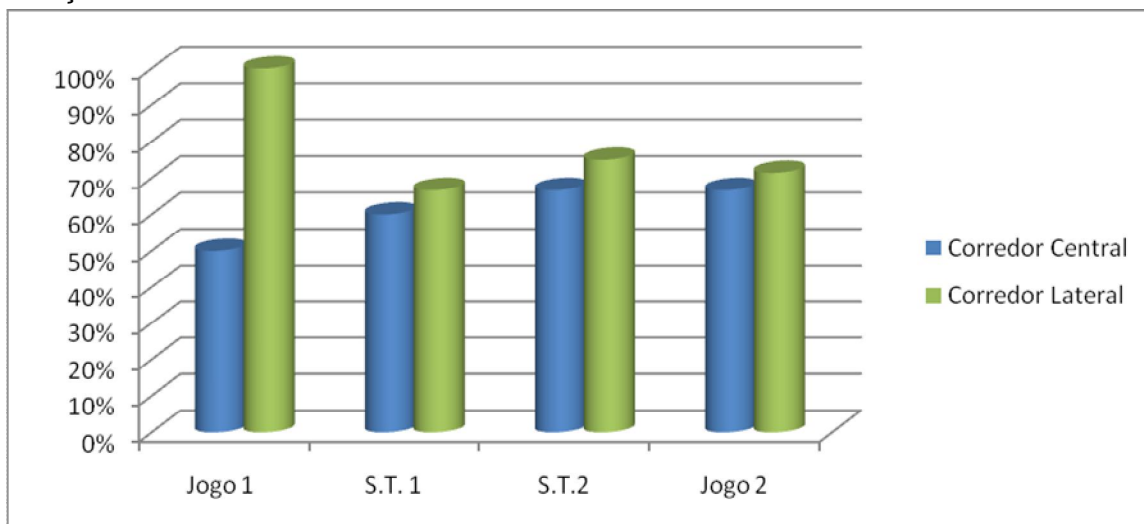


Gráfico 31 - Percentagem de acções correctas do Posição 5

No gráfico 9, a posição número 2 apresenta uma elevada percentagem de acções correctas nas situações de treino, diminuindo nas situações de jogo.

No gráfico 10, a posição número 3 apresenta uma elevada percentagem de acções correctas, em todas as situações, excepto na última situação de jogo quando a bola está no corredor lateral.

Na posição 4 revela nas situações de treino maior eficácia, enquanto na última situação de jogo diminui bastante essa sua eficácia. Nesta posição, tende-se a errar mais no posicionamento no corredor lateral.

Na posição 5, do gráfico 12, esta posição apresenta maior percentagem de erros, oriundos do corredor central e em maior quantidade no mesmo.

Discussão dos Resultados:

Perante os resultados apresentados, quer sob a forma de gráficos quer de tabelas (Anexos 2 e 3) e após a sua análise, é possível comparar diversas situações, tais como, entre as várias situações de treino e jogo, entre posições e de acordo com a posição da bola.

Em primeiro lugar, as várias situações tanto de treino como de jogo apresentam variações na tomada de decisão.

Na comparação das situações de treino 1 e 2, os atletas das posições 2 e 3 apresentam os mesmos resultados. Contudo, o atleta 4 erra apenas uma vez no seu posicionamento no corredor lateral (situação 2). O atleta da posição 5 apresenta várias situações de erro em todas as situações em avaliação. Neste caso, pelo facto de se apresentar uma sinalização que procura promover o posicionamento correcto, os atletas acabam por realizar os mesmos erros ou até mesmo piorá-los. Em termos de somatórios das tomadas de decisão, este valor parece menos manifesto, mas parece óbvio que a situação revela uma menor percentagem de respostas correctas em relação à situação sem mapeamento, ou seja, 91% de respostas correctas para a situação de Treino 1 e 89% de respostas correctas para a situação de Treino 2.

Na comparação entre jogos (1 e 2) houve um aumento de situações de incorrecção, ou seja, utilizando o somatório das tomadas de decisões correctas na situação de jogo 1 obteve-se um valor de 85% por oposição à situação de jogo 2 que apresenta apenas um valor total de 76% de respostas correctas.

Na comparação global das situações de treino e de jogo e imediatamente após a realização dos somatórios das tomadas de decisões correctas e incorrectas,¹¹ obteve-se um valor somado, em que no caso da situação de treino representava 65 acções correctas e apenas 7 erradas, o que sugere uma percentagem de respostas correctas de aproximadamente 90%. Por outro lado, no caso das situações de jogo, o valor somado da situação 1e 2, corresponde a 121 acções correctas e a 32 acções incorrectas, o que adianta uma percentagem de respostas correctas de aproximadamente 79%. Deste modo, comparando os resultados das situações de treino e em jogo, o número de respostas correctas em treino foi superior à percentagem em jogo. Este resultado corrobora a necessidade de desenvolvimento de exercícios cada vez mais específicos que se aproximem cada vez mais das situações reais em jogo.

Contudo, analisando os gráficos de cada posição apenas na posição 4 não se manifesta uma tendência de melhoria da primeira situação de jogo até à ultima situação de jogo.

Na comparação entre o corredor central e corredor lateral, por posição, o jogador da posição 2 apresenta valores semelhantes de acerto entre os corredores, a posição 3 apenas apresenta valores diferentes na situação de jogo 2 com valores mais baixos de correcção em situações no corredor lateral. O jogador da posição 4 aduz mais valores

¹¹ Através dos dados provenientes na folha de Anexo 2

de incorrecção no corredor lateral do que no corredor central. O jogador da posição 5 por oposição ao anterior, apresenta mais valores de incorrecção no corredor central. Os jogadores que se posicionam mais perto dos corredores laterais apresentam geralmente, mais dificuldades de posicionamento quando a bola está no lado contrário á bola. Os jogadores que habitualmente jogam no corredor central tendem a apresentar um menor desempenho no posicionamento quando devem pressionar no corredor central, pois quando a bola está no corredor lateral apenas devem equilibrar no corredor central, corredor esse já ocupado normalmente por si.

Na comparação entre posições, a posição que tem mais acções correctas é a posição 3, seguida da posição 2, onde são notórias mais algumas incorrecções de posicionamento nas situações de jogo. A posição 4 revela incorrecções em maior quantidade na situação de jogo, enquanto a posição 5 apresenta incorrecções em quase todas as situações, existindo contudo melhoria nas situações de jogo. As diversas posições requerem conhecimento das funções a executar, sendo a posição 5, uma posição muito específica e que requer alto nível de empenho e altas capacidades cognitivas, tal como refere Alves J. & Araújo A. (1996) a qualidade de decisão do atleta depende ainda, do seu conhecimento declarativo e conhecimento processual específicos, das suas capacidades cognitivas e da competência da sua utilização.

Face à discussão anteriormente explanada pode concluir-se que o posicionamento em treino é idêntico ao posicionamento em jogo, ou seja, o número de acções correctas é semelhante, no entanto a complexidade do jogo e a sua especificidade diminui o número de posicionamentos correctos em relação ao treino. A utilização de indicadores que procuram favorecer um melhor posicionamento em relação ao contexto exposto, não se revelou muito útil, sobretudo, devido à diminuição de acções correctas dos jogadores quando avaliados com este indicador facilitador.

Bibliografia:

Alves J, Araújo D (1996). Processamento de informação e tomada de decisão no desporto. In: Cruz JF (Ed.). Manual de Psicologia do Desporto. Braga: SHO Lda, 361-388.

Araújo, D et al (2005) “O contexto da decisão – A acção táctica no desporto”. Visão e contextos. pp: 75- 97.

Bezerra, P. (2001) “Pertinência do exercício de treino no futebol.” *Treino Desportivo*, nº15. Setembro

Castelo, J. (2002) “O exercício de Treino Desportivo”. Edição da Faculdade Motricidade Humana

Vieira, J. (2003) “Capacidade de decisão táctica em futebol” - Estudo da adequação e do tempo de resposta em Selecções Nacionais presentes no Campeonato da Europa de Sub-17. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Martins, P. (2010) “Jogos reduzidos em futebol” - Comportamento Técnico-Táctico e Variabilidade da Frequência Cardíaca em Jogos de Ataque e Defesa, com Igualdade e Superioridade Numérica, em Jogadores Sub-13. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Área 4 (Relação com a comunidade)

Nesta área temos como principais objectivos:

- Identificar as principais características da actividade em termos da sua relação com a comunidade.
- Identificar de forma justificada as principais características do grupo, destacando as particularidades sociais e culturais, psicológicas e de aprendizagem dos seus elementos;

Estudo de Grupo do Escalão de Iniciados

Análise de Grupo

A análise de grupos é um trabalho com diversas dimensões e métodos de análise bastante diferenciados. Nos três grupos de Iniciados, cada grupo apresenta características únicas, constituídos por jogadores com características próprias que carecem de análise para um melhor entendimento de todo o trabalho a realizar. Deste modo, a escolha das componentes passara por uma avaliação geral de cada indivíduo e as relações que estes estabelecem entre eles. Nesse sentido, foram seleccionados três processos de análise: o primeiro onde os treinadores avaliaram todos os jogadores individualmente, a nível técnico, tático, físico e psicológico por forma a perceber o nível de cada indivíduo e a obter uma avaliação global facilmente percebida. O segundo processo incidiu numa avaliação maturacional, realizada através do método da predição da altura final adulta dos jogadores procurando compreender quais os indivíduos que se apresentam com avanço ou atrasado no seu desenvolvimento, tomando como referência a relação com sua idade. Esta análise surge como resposta às grandes diferenças morfológicas existentes neste escalão, uma vez que a maioria destes jogadores apresentam grandes diferenças na altura e peso (factores considerados) que influenciam a sua capacidade em jogo. Este processo permitirá identificar os atletas ainda irão aumentar a sua altura em relação à actual. Para muitos jogadores, as diferenças de estatura comparativamente aos seus

colegas poderá potenciar a existência de um transtorno a nível psicológico. Por esta razão, o presente trabalho poderá também ajudá-los a entender melhor este processo. Assim, relembra-se que não deve ser esquecido que este método apesar de ser falível detém uma forma de cálculo, com algum grau de certeza. O terceiro processo é a sociometria, utilizado para a caracterização das relações entre os indivíduos da equipa, para perceber quais os jogadores mais influentes no grupo, bem como o que cogitam acerca da qualidade dos seus colegas.

Análise dos processos

A avaliação individual foi realizada pelos treinadores que pertencem à equipa de Iniciados do clube, pelo que todas as informações estão retidas, sendo apenas possível apresentar uma avaliação global, mais objectiva, que vai ao encontro do nível das equipas. Esta avaliação permitirá uma comparação entre o que os atletas pensam sobre os seus colegas e as principais diferenças entre equipas e intra-equipas. A avaliação foi realizada nas componentes física, técnica, psicológica e táctica com a seguinte escala: *Muito Bom*, *Bom*, *Satisfaz*, *Suficiente* e *Não satisfaz*. Estes parâmetros servem apenas para viabilizar a distinção e agrupar os jogadores em grupos que apresentem semelhanças quanto às suas capacidades. Na prática, o parâmetro *Muito Bom*, deverá corresponder a um jogador com grande capacidade física, com uma boa técnica, conhecedor dos princípios do jogo e com uma grande capacidade psicológica. Por oposição, um jogador classificado como *Não satisfaz* é definido contrariamente.

A avaliação da maturação pode ser efectuada através de diferentes métodos, a idade óssea, a idade dentária, a idade de aparecimento das características sexuais secundárias ou a idade em que ocorre o PVA. No entanto, o objectivo central para este trabalho visa compreender se o quanto os atletas das equipas de Iniciados ainda irão aumentar a sua altura até a fase adulta. Deste modo, a escolha do método de Predição da altura final adulta, que permite identificar a altura final que o atleta terá na fase adulta e perceber qual a percentagem de crescimento em altura que o atleta poderá ter no futuro é feita com base na altura da criança, num determinado momento, corrigida pela soma de 1.25cm que correspondem à diferença para altura deitado; o peso, a média da altura dos pais e a sua idade decimal. Desta forma, cada variável escolhida é multiplicada por um valor obtido através da fórmula que se apresentara em anexo, somando uma constante de acordo com a idade decimal do praticante. Por fim,

o nível maturacional do indivíduo é obtido conjugando o valor da altura predita com o valor da altura no momento da observação. Os valores médios para a idade dos 13 anos e 14 anos são apresentados de seguida e permitem perceber quais os atletas que estão na média ou fora desta.

13 anos: Ano 1997	14 anos: Ano 1996
Média: 88.71%, Desvio Padrão: 1.78%	Média: 92.68%, Desvio Padrão: 1.89%

No que se refere à avaliação de algumas relações de grupo, esta foi realizada a todas as equipas de Iniciados, com o objectivo anteriormente referenciado de perceber que tipos de relações no contexto desportivo os atletas estabelecem. Deste modo, estabeleceram-se três questões de partida:

- 1- Para ganhares o jogo 3x3 no treino quem escolherias para jogar contigo. Indica dois colegas.
- 2- Escolhe um colega para no treino dar contigo os alongamentos perante o grupo.
- 3- Imagina que vais na carrinha do clube, que colegas levarias a teu lado. Enumera dois.

A primeira interrogação tem como objectivo entender quem os atletas enumeram como melhores jogadores. A segunda pergunta tem como finalidade perceber quem é o atleta que para o grupo é mais relevante e que se apresenta como líder. A terceira questão realizada com o intuito de enxergar a nível social, quais seriam os jogadores que são mais sociáveis e admirados pelo grupo. No entanto, a primeira e terceira pergunta podem estar interligadas pelo facto de os atletas responderem às duas perguntas com base na sua amizade e relação com os companheiros. Desta forma, na análise serão referenciados os jogadores que responderam de igual forma às questões apresentadas.

Apresentação de Resultados:

A análise dos grupos encontra-se organizada por equipas uma vez que todas têm treinos independente, não descurando o facto de a maioria dos praticantes do clube se

conhecer fora do contexto desportivo. No entanto, para esta análise e de acordo com os objectivos, o mais apropriado será apresentar os resultados por equipas, para que no final se pudesse aferir acerca da dinâmica dos grupos, das suas características para que os treinadores possam utilizar todos estes dados no futuro, actuando com maior conhecimento dos praticantes.

No 1º Grupo, Iniciados de segundo ano que representam o campeonato Distrital da 1ª Divisão, os resultados apresentados sobre as características individuais dos jogadores, apresentam-se em anexo e serão discutidas na análise, à semelhança dos resultados obtidos na avaliação maturacional, disponíveis em para posterior análise. Os gráficos resumo dos resultados serão de seguida apresentados:

No que diz respeito aos Iniciados A:

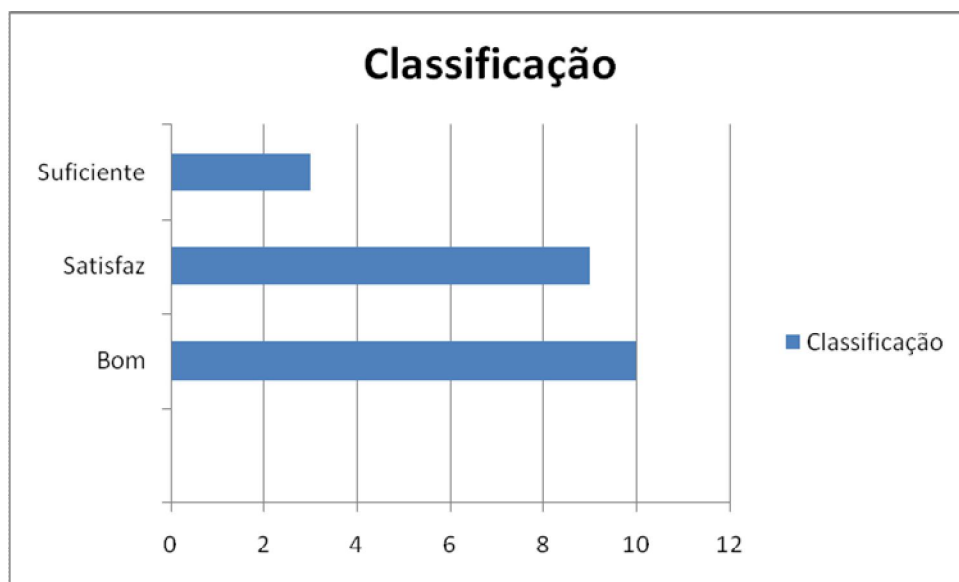


Gráfico 32- Classificação Iniciados A

Neste gráfico deve salientar-se que o nível da equipa é razoável, segundo o ponto de vistas dos treinadores apresentado um grande número de jogadores com nível *Satisfatório* e *Bom*.

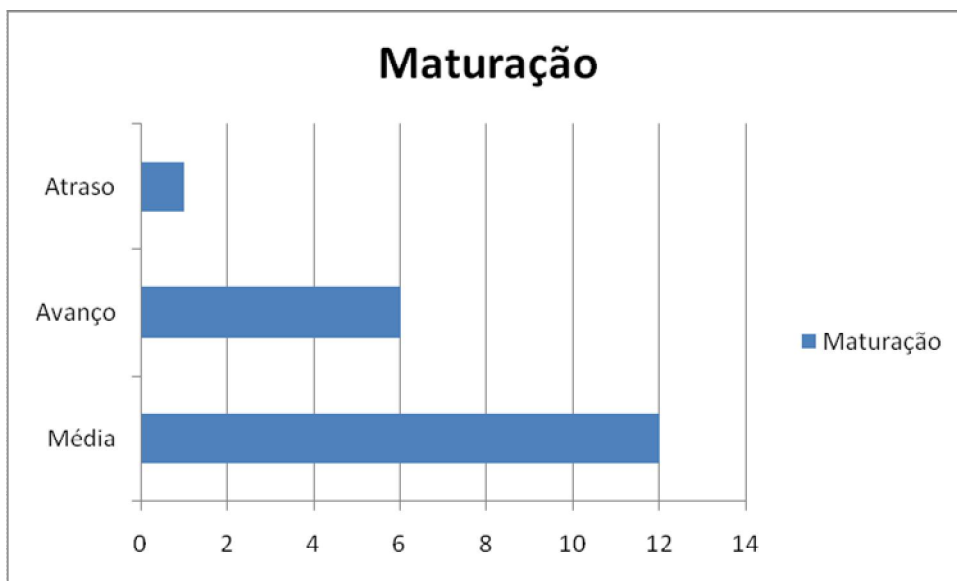


Gráfico 33 - Maturação Iniciados A

No que diz respeito à maturação e ao crescimento verificado para a sua idade a maioria dos praticantes apresenta-se na média.,

Em relação aos Iniciados B:

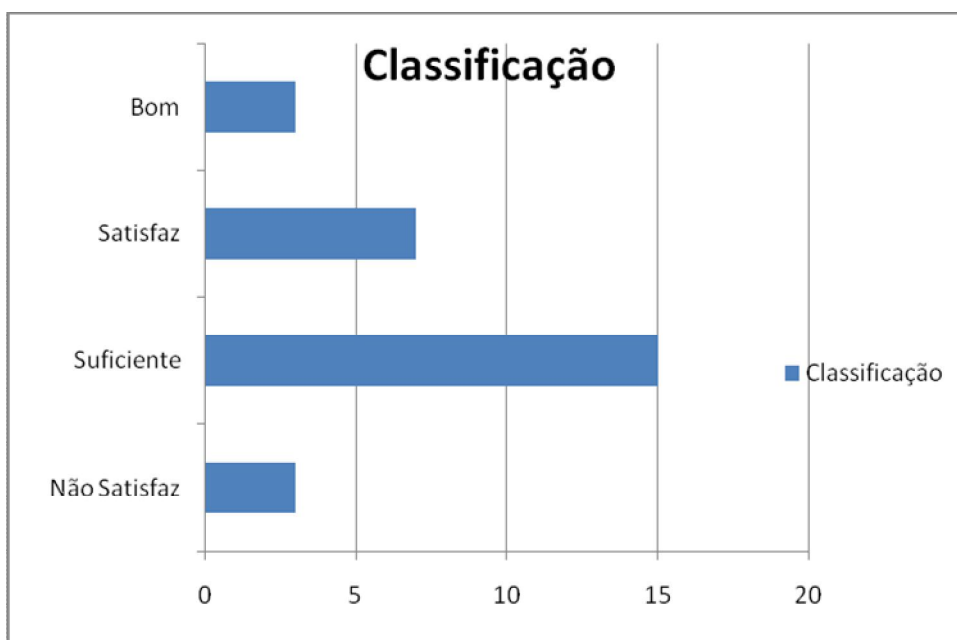


Gráfico 34 - Classificação Iniciados B

Este gráfico, permite verificar que a maioria dos atletas apresenta classificação de suficiente para a prática desportiva desta modalidade

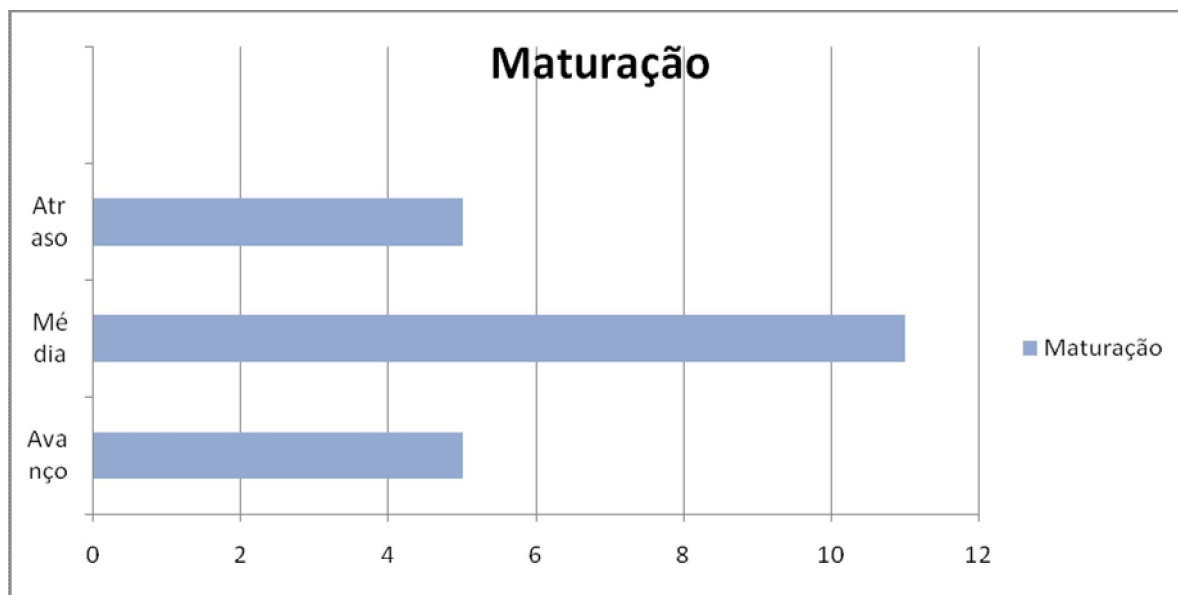


Gráfico 35 – Maturação Iniciados B

Este gráfico demonstra claramente que a maioria dos atletas observados se encontra dentro da média do crescimento em altura em relação à sua idade.

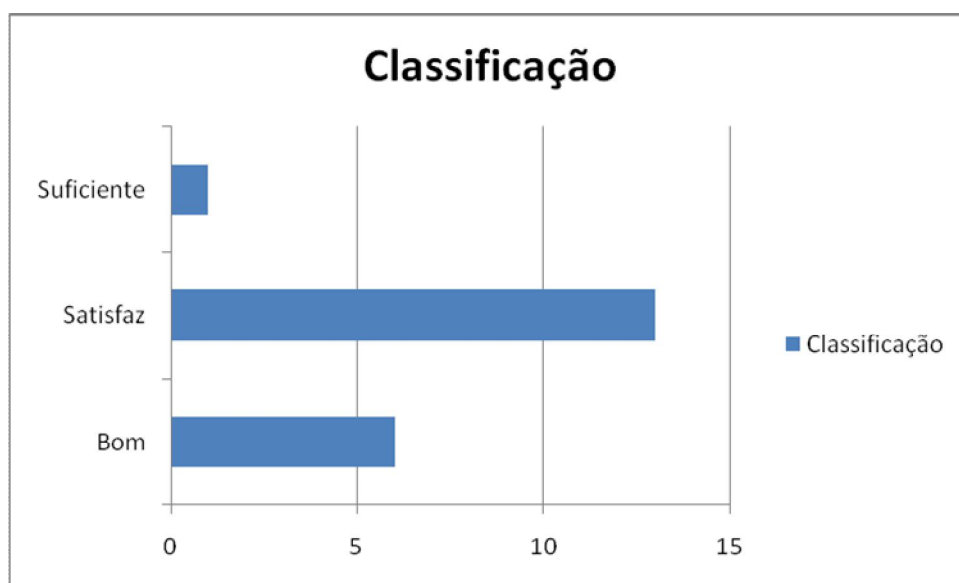
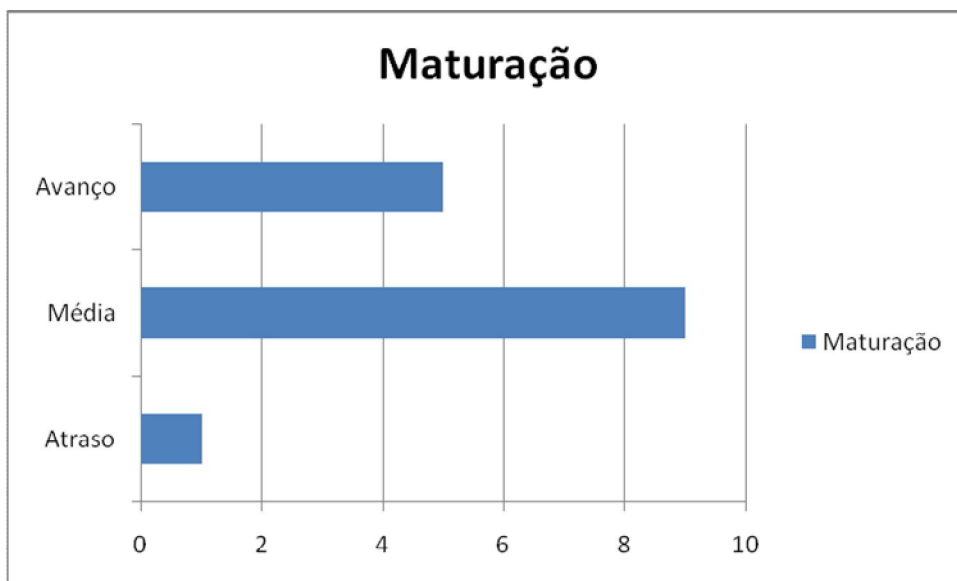


Gráfico 36 - Classificação Iniciados C

O nível da equipa de Iniciados C é satisfatório apresentando alguns jogadores com boas capacidades para a prática da modalidade.



Por fim, no gráfico da maturação, este grupo apresenta-se na maioria na média do crescimento em altura para a sua idade, apresentado cinco jogadores com algum avanço maturacional.

No que diz respeito à análise dos grupos os gráficos seguidamente apresentados revelam quantos jogadores foram identificados pela equipa e quais os que têm mais influência nesta através das perguntas efectuadas.

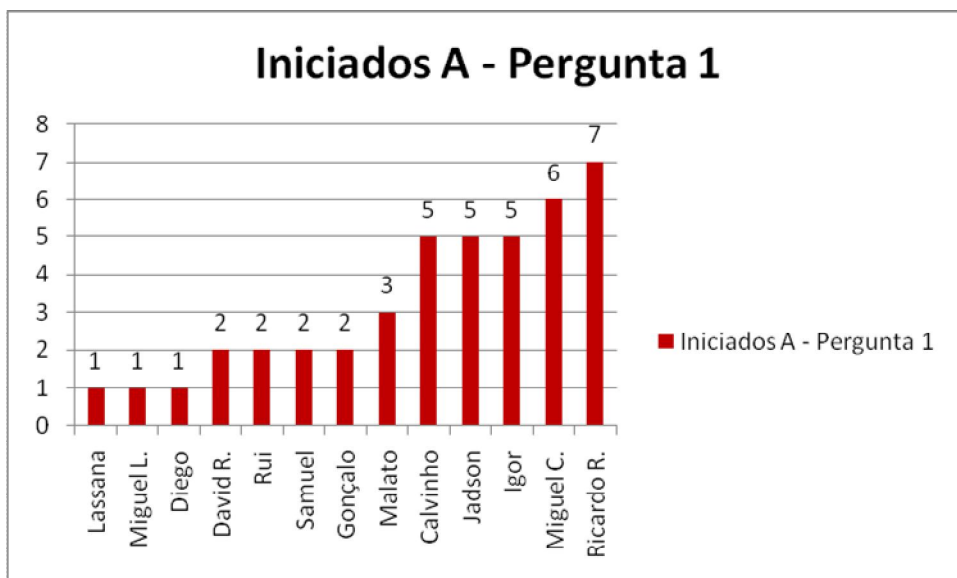


Gráfico 37 – Iniciados A, pergunta 1

Na equipa de Iniciados A existem alguns jogadores com maior preponderância a serem escolhidos por um maior número de colegas para fazer parte da equipa, em jogos reduzidos.



Gráfico 38 – Iniciados A, pergunta 3

A análise permite identificar claramente um praticante que se destaca nas escolhas dos colegas e com uma elevada unanimidade de resposta na escolha de uma colega para no treino dar consigo os alongamentos perante o grupo.



Gráfico 39- Iniciados A, pergunta 3

Em relação à terceira questão colocada existe claramente uma menor unanimidade, que revela uma maior pluralidade de praticantes a serem escolhidos, o que diminui o número de vezes que cada atleta é preferido.

Contudo nos Iniciados A, seis praticantes assinalaram os mesmos colegas, na 1ª e 3ª pergunta.

Os Iniciados B, grupo 2 (atletas de 2º ano, que representam o campeonato distrital da 2º Divisão) apresentam os seguintes valores nos gráficos:

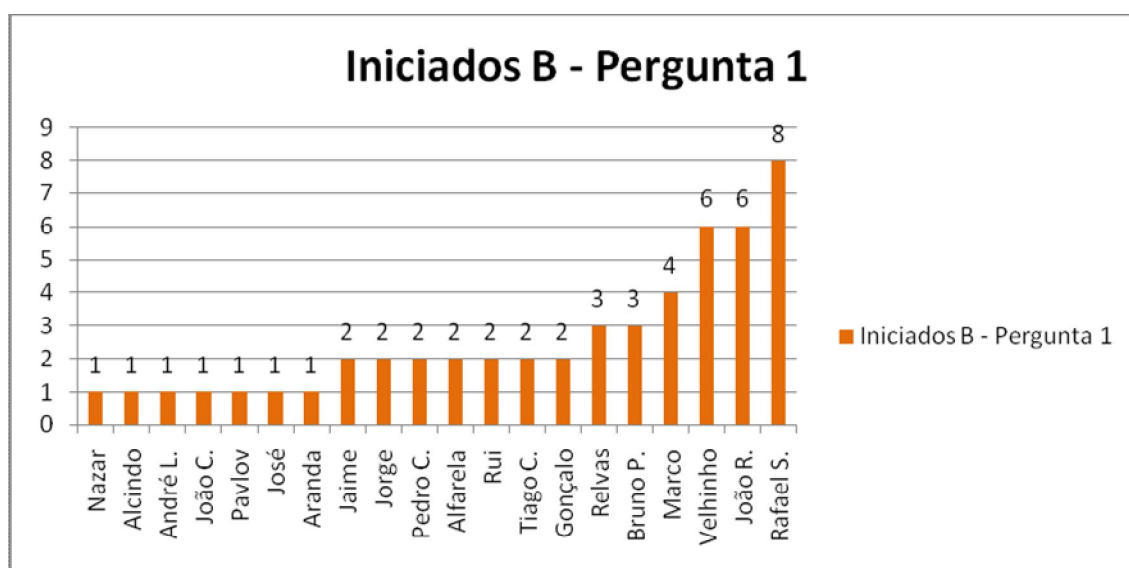


Gráfico 40 - Iniciados B, pergunta 1

Nesta equipa a escolha de vários praticantes é clara. No entanto existe um atleta que se destaca, seguido de mais dois com menos dois valores que apresentam um número superior de escolhas por parte dos colegas.

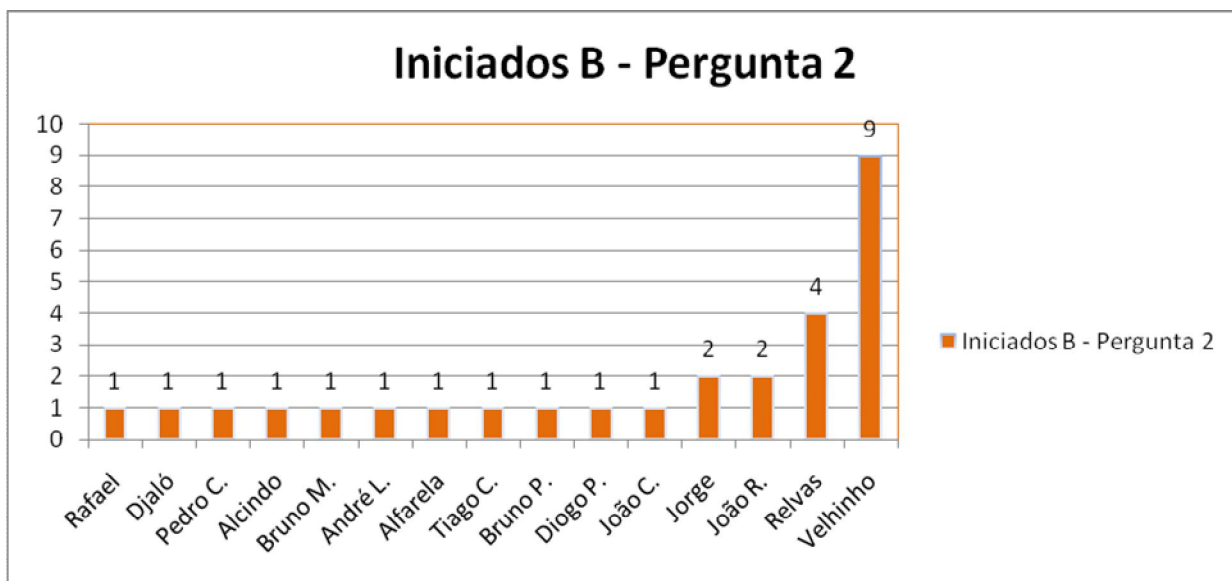


Gráfico 41 - Iniciados B, pergunta 2

Em relação à segunda questão em teste existe, à semelhança da questão anterior uma tendência de destaque evidente de um atleta que se distingue dos colegas, com uma quantidade superior de escolhas.

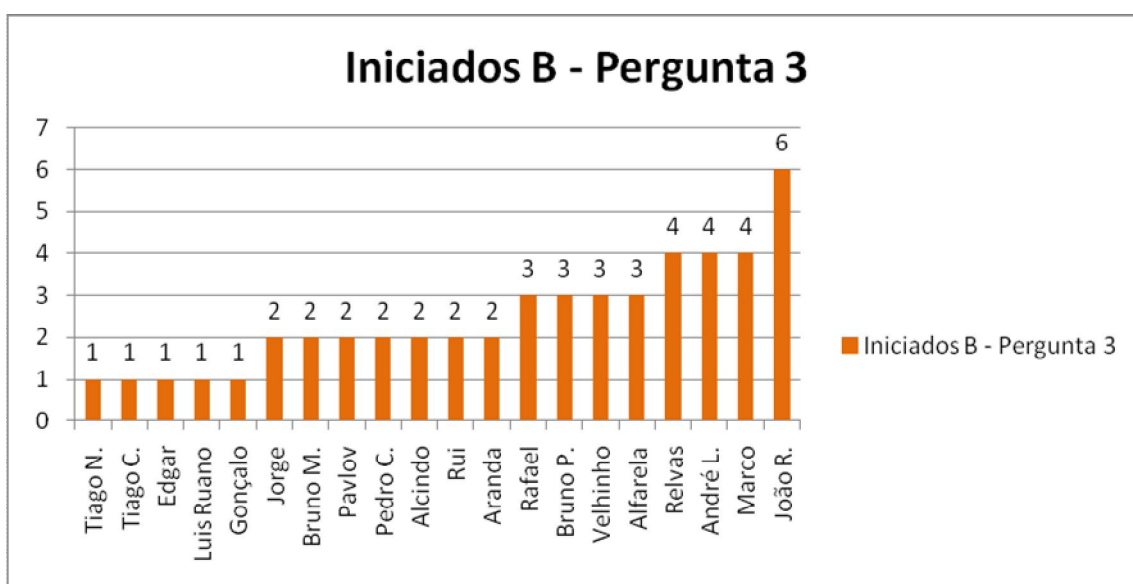


Gráfico 42 - Iniciados B, pergunta 3

Na pergunta 3 deste grupo existe uma grande variedade de atletas escolhidos, destacando-se um atleta com seis escolhas por parte dos colegas – João R.

Nos Iniciados B, seis praticantes assinalaram os mesmos colegas, na 1ª e 3ª pergunta.

No caso dos Iniciados C, os atletas do Grupo 2 de 2º ano neste escalão, que representam o clube no Campeonato Distrital da 2ª Divisão apresentam os seguintes valores:

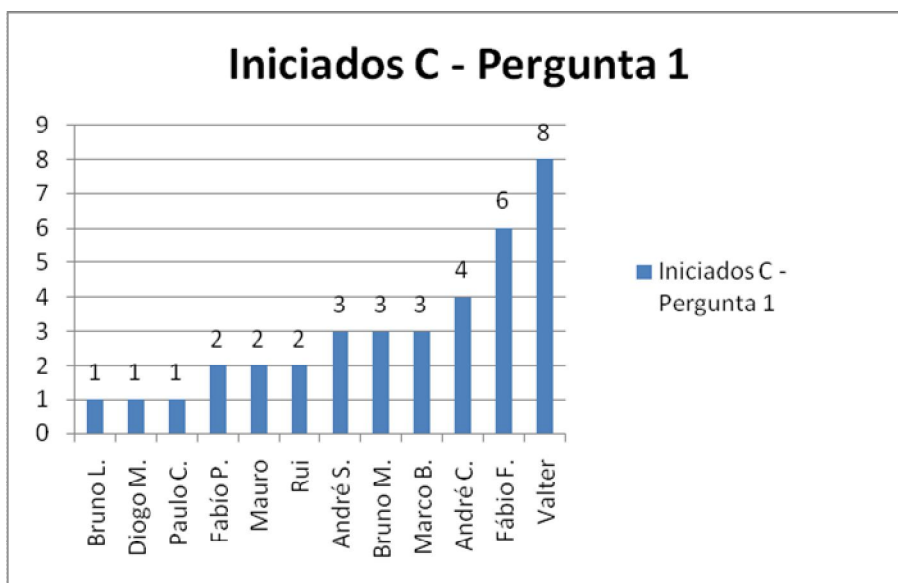


Gráfico 43 - Iniciados C, pergunta 1

Neste grupo, em resposta à pergunta 1 destacam-se dois atletas com maior número de escolhas Valter (8 respostas) e Fábio F. (6 respostas), seguidos de vários outros com apenas uma ou duas escolhas.

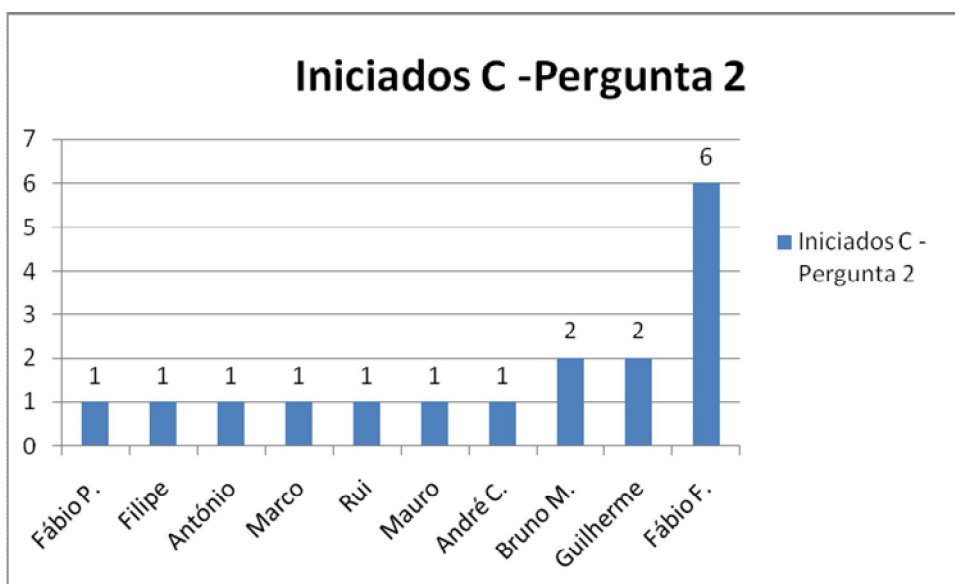


Gráfico 44 - Iniciados B, pergunta 2

Em resposta à segunda questão proposta o atleta Fábio F. destaca-se uma vez mais na Lista de preferências com 6 votos. um número bastante superior face aos seus colegas.

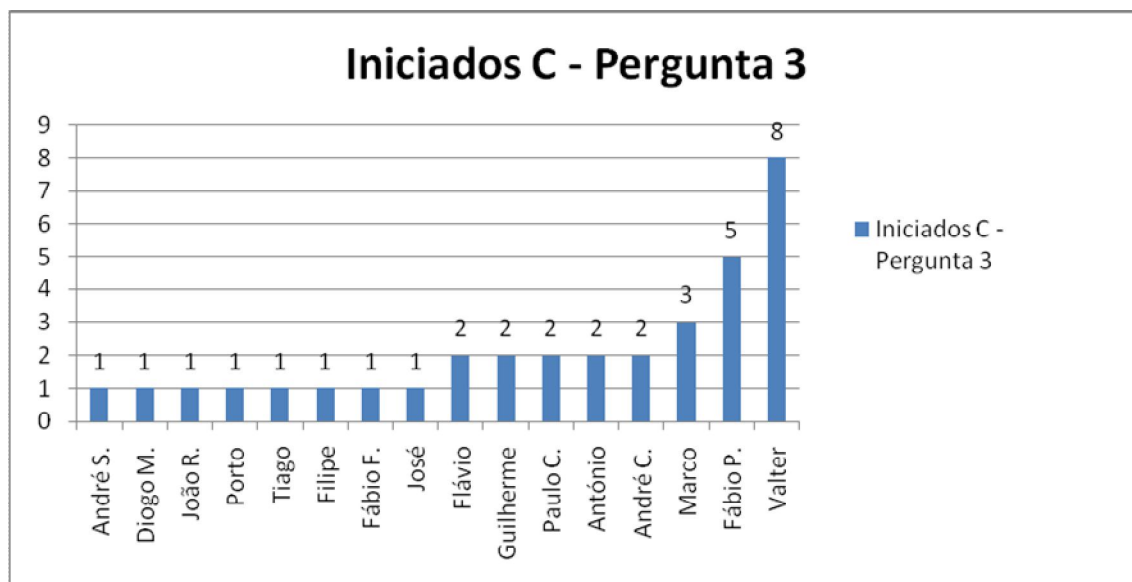


Gráfico 45 - Iniciados C, pergunta 3

Em relação à terceira questão, acerca dos dois colegas seleccionados para irem a seu lado na carrinha, existe um jogador que se destaca com 8 escolhas por parte dos atletas (Valter), assumindo-se como um ícone na equipa. As restantes escolhas revelam uma pluralidade de opções por parte dos atletas. Denote-se ainda que apenas dois praticantes assinalaram os mesmos colegas, na 1ª e 3ª pergunta.

Análise de Resultados:

A análise de resultados permite comparar os resultados obtidos e apresentados em gráficos, bem como aferir se existe alguma concordância em alguns resultados, observados em diferentes processos.

Assim, na análise das características individuais o grupo de Iniciados A é o grupo que apresenta maior quantidade de atletas com classificação *Bom* avaliado pelos treinadores; por outro lado a equipa B é a equipa que apresenta alguns indivíduos com classificação negativa. A similitude das Equipa A e B de iniciados, no que se refere ao ano de nascimento, pode aferir-se que a equipa A apresenta nos seus jogadores mais

competências e mais homogeneidade das mesmas, enquanto o grupo B apresenta valores mais baixos a nível da competência, mas apresenta um grupo constituído por jogadores com alguma capacidade e outros com muitas dificuldades para a prática, ou seja, muita heterogeneidade. O grupo C por seu lado, sendo um grupo de 1º ano neste escalão, apresenta um conjunto de seis elementos com grande capacidade neste momento e alguns elementos com um nível satisfatório.

No respeito ao nível da maturação, a equipa de Iniciados A apresenta a maioria do seu grupo na média para a sua idade, e ao mesmo tempo, apresenta quase um terço de jogadores com avanço maturacional, o que possivelmente nestas idades permitem que a suas capacidades físicas os ajudem a ser mais fortes. No entanto nos Iniciados B já existe um maior equilíbrio. Na equipa C o estado maturacional dos atletas encontra-se dentro da média para as suas idades, exceptuando alguns atletas que estão avançados no crescimento. As fundamentações para esta constatação provêm do estudo de comparação entre futebolistas e não futebolistas onde, se constata que os atletas que praticam futebol apresentam ganhos no valor da altura, ou seja, um avanço possível e mais elevado ao nível da maturação.

No processo de sociometria as equipas também apresentam alguns dados interessantes:

Na equipa A, existem alguns jogadores que revelam um maior número de escolhas por parte dos colegas. Porém, de acordo com os treinadores, os jogadores que aparecem com mais escolhas vão ao encontro daqueles que os treinadores elegem como os elementos da equipa detentores de uma maior competência. Na segunda pergunta, a escolha de um jogador pela maioria dos colegas vai ao encontro do facto deste ter sido escolhido como capitão, mas apesar da nomeação como capitão penso que este resultado é devido sobretudo ao facto de o jogador ser um exemplo para os colegas e também um líder. A última pergunta apresenta vários jogadores com algumas escolhas, destacando-se o capitão da equipa e um outro jogador bastante social dentro do grupo.

Na equipa B, existe um jogador que se destaca na primeira pergunta pelo facto de os colegas o considerarem bom jogador ao nível técnico. No entanto, segundo o ponto de vista dos treinadores este jogador apresenta ainda algumas dificuldades quer a nível táctico e psicológico. A segunda pergunta à segunda pergunta é similar à da Equipa A, aqui o capitão de equipa é o elemento eleito com um número superior de escolha por parte dos colegas, pelo seu exemplo enquanto jogador. Na última pergunta, existe

apenas um jogador que assume o destaque pelo nível social, apesar de ser um jogador bastante reservado em grupo.

Na equipa C, existe um jogador que assume uma posição de destaque entre os colegas e é unanimemente considerado pelos treinadores como um óptimo jogador. Em resposta à segunda questão, a resposta parece ser bastante unânime entre as equipas, o capitão da equipa é considerado como um jogador escolhido para os alongamentos pela sua capacidade técnica e pelo seu exemplo de treino para a equipa. Na terceira pergunta, a equipa voltou a eleger o mesmo jogador da primeira pergunta em evidência pelo facto de ser um jogador bastante social e apelativo ao grupo.

Deste modo, é possível concluir que as opiniões dos praticantes vão ao encontro das opções dos treinadores, na generalidade, tanto na escolha do capitão ou na avaliação dos atletas.

Sessão de dinamização de Atleta de Alto Rendimento

Dia | 17 de Maio de 2011 (Terça-feira)

Local | Atlético Clube do Cacém

Coordenador

da actividade | Treinador - Nuno Santos

Destinatários | Escalão de Iniciados e Dirigentes do ACC

Atletas | Zeca e Pedro Santos

Programa |

16 horas – Recepção aos Atletas

17 horas – Apresentação da Direcção do ACC e visita às instalações.

18.30 horas – Apresentação do atleta aos escalão de iniciados e breve apresentação.

19 horas – Espaço de tertúlia (partilha e troca de impressões).

20 horas – Assistência e participação no treino dos Iniciados.

21.30 horas – Avaliação e considerações finais aos jogadores.

Os atletas |

Zeca	
Nome	José Carlos Gonçalves Rodrigues
Nacionalidade	Português
Nascimento	1988-08-31 (22 anos)
Naturalidade	Amadora – Portugal
Posição	Médio
Altura	180 cm
Peso	65 kg
Clube	V. Setúbal
Contrato	2013/06

Clubes | 2007-2010 – Casa Pia

2010 – Vitória de Setúbal

Zeca é um jogador da formação do Casa Pia, bem conhecido em Pina Manique, mas o futebol português começa agora a decorar o nome. Zeca trocou recentemente a 3ª divisão por um emblema histórico do futebol português, o Leixões.

Este jogador, afirmou-se recentemente no panorama do futebol português, por sofrer uma grande penalidade na Luz e causando dificuldades em jogos contra o Porto e o Sporting, e eliminando o Sporting da Taça de Portugal.

Pedro Santos	
Nome	Pedro Miguel Martins Santos
Nacionalidade	Português
Nascimento	1988-04-22 (23 anos)
Naturalidade	Lisboa –Portugal
Posição	Médio
Altura	173 cm
Peso	65 kg
Clube	Leixões

Clubes | Escolas - Jogador do ADCEO (3 anos)

Infantis e Iniciados - SCP (2 anos)

Juvenis –Sénior – Casa Pia (8 anos)

Sénior – Leixões Futebol Clube

O jovem extremo Pedro Santos, ex-Casa Pia assinou contrato com o Leixões válido para as próximas três épocas. O avançado, que brilhou a época passada na equipa de Pina Manique, contribuiu de forma decisiva para a subida de divisão com 18 golos e grandes exibições, despertou interesse de vários clubes mas acabou por se transferir para o Leixões, equipa orientada por Augusto Inácio. A oferta foi segundo o atleta o projecto mais interessante numa perspectiva de evolução na carreira. O jogador aposta agora na afirmação das suas qualidades na II Liga para continuar a progredir na carreira porque confia no seu valor para vencer os desafios e vingar em altos níveis competitivos.

Sessão de dinamização

No passado dia 17 de Maio teve lugar nas instalações do Atlético Clube do Cacém uma sessão de dinamização por dois Atletas de Alto Rendimento.

A sessão coordenada pelo Treinador da Equipa de iniciados do Atlético Clube do Cacém, destinatários principais da acção, inseriu-se no âmbito do seu projecto de estágio.

Esta acção teve como objectivo principal a sensibilização dos atletas para o alcance do topo do seu rendimento enquanto profissionais de futebol e a promoção do contacto com uma referência de sucesso no plano desportivo nacional.

Aproximadamente, às 16 horas, os atletas foram recebidos pelo treinador e apresentado à Direcção do Atlético do Cacém. Seguiu-se uma visita guiada às instalações e uma conversa informal acerca do palmarés e da sua história.

Seguidamente, teve inicio a sessão de dinamização cuja abertura ficou a cargo do Coordenador do Atlético Clube do Cacém, Adilio Camara que começou por dar as boas vindas aos convidados e aos 22 atletas, que estiveram presentes na sessão. Este salientou ainda a importância deste tipo de iniciativas para a promoção e qualificação dos atletas, através de personalidades que constituem a sua base de referência e de aspiração, quer pela proximidade de idades, quer pela liga em que estão inseridos os seus respectivos clubes de formação.

Os Atletas convidados iniciaram a sua sessão apresentando-se e explicando o seu percurso profissional de uma forma somária. O discurso dos atletas focou-se sobretudo nas características necessárias para se chegar ao topo do rendimento no futebol e por isso deram alguns exemplos como o de Messi e Cristiano Ronaldo, que apesar de recorrentes são exemplos de como chegar ao topo através do talento e também do trabalho e da dedicação. Os atletas deram também contributos do seu percurso pessoal.



Ilustração 10 - Reunião com atletas

Após a apresentação dos jogadores seguiu-se um espaço de interacção dos jovens atletas do ACC, com os jogadores, com bastantes questões e partilha de experiências.

Às 20 horas teve início o treino dos Iniciados que contou com a presença dos convidados, que arriscaram ainda descer ao relvado e dar algumas indicações aos jogadores no decorrer do treino. No final da sessão, houve tempo para agradecimentos e para uma sucinta avaliação pelos dois jogadores. Zeca e Pedro Santos, salientaram a importância do espírito de equipa para o sucesso colectivo e do treino para a realização pessoal e para a progressão individual.

Referências Bibliográficas

- Maia, J.; Seabra, A.; Garganta, Rui; “Crescimento, maturação, aptidão física, força explosiva e habilidades motoras específicas. Estudo em jovens futebolistas e não futebolistas do sexo masculino dos 12 aos 16 anos de idade” Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 2001, vol. 1, nº 2 [22–35]
- Vieira, F. Fragoso, I. (2006) “Morfologia e Crescimento” livro prático – Edições FMH
pp. 90-105

Conclusão Final

O relatório de estágio é uma parte integrante e fundamental na formação de qualquer indivíduo que ambicione trabalhar no campo profissional, pois permite uma reflexão baseada em investigação e experiência adquirida in loco. Essa reflexão torna-se a base que nos guia a consolidar todos os estímulos que se obtêm ao longo de um ano de prática.

Ao longo da construção deste trabalho surgiram várias dúvidas acerca de como planejar, executar e comunicar, mas a formação académica e a experiência adquirida fizeram-me acreditar que só quando estas duas componentes se agrupam, o indivíduo pode melhorar e sobretudo evoluir.

A minha reflexão debruçou-se sobre várias questões, nomeadamente sobre a melhor forma de comunicar com atletas desta idade; se o exercício escolhido seria o mais adequado. No entanto, após este ano estou consciente da minha capacidade de identificação de problemas e sobretudo de que não existe apenas uma forma correcta de ensinar. Existe sim várias formas de o procurar realizar e nós como agentes de ensino profissionais só devemos escolher a melhor para cada questão.

No que concerne às metodologias de treino desenvolvidas, creio que a equipa técnica tomou as melhores opções, utilizando como base exercícios com jogos reduzidos, que permitem múltiplas tomadas de decisões e uma pluralidade de acções técnico-táticas, tal como Júlio e Araújo (2005) corroboram afirmando que o Futebol é predominantemente um jogo de julgamentos e decisões tomadas numa dinâmica relacional e colectiva.

Ao nível dos objectivos de formação, criticando as recolhas de treino e competição os objectivos das 3 equipas tiveram níveis de cumprimentos diferentes. Ao nível da equipa A os objectivos de melhoria técnica foram conseguidos parcialmente apresentando estes atletas ainda muitas dificuldades no domínio da bola devido á dificuldade dos passes tensos que conseguem realizar. Esta acção deverá ser exaustivamente praticada na próxima época desportiva para que aumentem os níveis de qualidade de passe para uma melhor manutenção da posse de bola e cumprimento das funções de cada jogador dentro do modelo de jogo adoptado. Ao nível dos cruzamentos os atletas também apresentam bastantes limitações. A nível táctico, os objectivos foram bastante consolidados e cumpridos, respeitando o facto dos atletas se posicionarem e realizarem em jogos as situações estabelecidas no modelo de jogo.

A nível psicológico, todo o trabalho de união e de percepção das regras comportamentais foi conseguido principalmente no fim da época, ou seja, um objectivo que foi difícil de cumprir. A equipa B foi a equipa, que mais dificuldades tivemos em cumprir objectivos pela fraca motivação destes atletas em treino e em jogo, apesar da procura dos treinadores em motivá-los para cumprimento do que era pedido. A nível técnico ainda apresentam grandes dificuldades a nível da recepção e passe, tal como na componente táctica no cumprimento dos princípios de jogo mais complexos. A equipa C apresentou grande melhoria ao longo da época, terminando-a cumprindo os objectivos, ou seja, esta equipa é capaz de realizar com eficácia as acções técnicas já referenciadas e cumpre os princípios específicos de jogo. Nesta equipa, será necessário aprimorar o posicionamento e começar a consolidar os princípios gerais do modelo de jogo adoptado, tal como trabalho geral entre sectores. A nível competitivo, a única equipa com objectivo definido era a equipa A que foi cumprido, ou seja, conseguiu-se a manutenção do campeonato terminando este em 7º classificado em 14 possíveis.

o que diz respeito a toda o relacionamento penso que a maior conclusão que posso tirar é o respeito e profissionalismo que todos nós profissionais da área deveremos possuir para que o nosso trabalho seja reconhecido dentro destas instituições para dignificarmos uma profissão que procurar para além de formar jogadores, formar Homens.

Considerações futuras

Ao nível da minha profissionalização penso que devo melhorar ao nível da comunicação com os atletas, tendo uma posição de líder mais firme, conseguindo assim que todo o grupo se una em torno do nosso objectivo. Devo procurar sempre a formação contínua para aumentar o meu conhecimento sobre esta modalidade.

Ao nível da relação com a comunidade, a procura de conhecer e perceber as relações que se estabelecem entre as pessoas e o contexto onde estas se inserem. De forma, a poder actuar com mais exactidão e objectividade.

De futuro, irei procurar aumentar a minha experiência profissional através de contextos em que os objectivos propostos sejam desafiantes, motivadores e me permitam evoluir para cada vez mais me tornar num melhor profissional na área pela qual sou apaixonado.

ANEXOS